

# 了凡四訓

四百年來影響最大的家訓寶典

[明]袁了凡 原著





# 修身至宝

《了凡四训》——

一位慈父向儿子讲述感人的身心经历

四百年以来影响最大的家训宝典

中国古代滋养良知与开启智慧的集成之作

通向儒、道、释殿堂的门径

《老子》、《论语》、《坛经》之后的智者箴言

与《太上感应篇》、《安士全书》并称三大善书

文人学士省除自心烦恼的经验之谈

无数仁人志士、高人逸士的启蒙老师

无论入世、出世皆是不可错过的金玉良言

总之,这部书改变了很多人的性格及命运

对现在、未来都是意义重大的医世良药



## 流传概况

《了凡四训》是袁了凡先生晚年写的四篇训子文。自明末一出,即受士人推崇。晚清曾国藩把它列为子侄必读的第一本书。民国初年,由于印光大师的阐扬倡印,流通日广。白话篇由民初黄智海先生演述。

净空法师也提倡这本书,喻为“救命的一付药”,是人生必看的一本书,对当代人身心健康有极大帮助,实在是一本净化社会风气,稳定社会的好书。著有《了凡四训讲记》,录制有录音带及光盘片,流传世界各地。其弟子组织了“了凡弘法学会”,专门弘扬这本书,以期对社会风气有所改善。

有人还把它誉为“中国古代最伟大的教育学著作”。此书不但流传中国各地,为高层文化

人所推崇,被奉为“圣典”,对于现代人精神的困惑和人文的沉沦有着治疗学的意义,对于指导人们安身立命,塑造强健的人格具有极高的价值,而且还流传日本,对日本的政治和经济界产生了深远的影响。

2001 年,郑大圣执导,专门投资拍摄了一部《了凡四训》的电视剧。了凡的扮演者是著名演员达式常。

2007 年,曾经主演过济公的游本昌,也执导了 23 集的《了凡四训》。

《了凡四训》台北天华出版社,1989 年版

《了凡四训》金陵刻经处印行,1994 年版

《老子、庄子、了凡四训》能仁出版社,2001 年版

《了凡四训》慈云讲本,新世界出版社,2004 年版

《了凡四训》绘图注释本,百花文艺出版社,2007 年版

《了凡四训——改造命运的窍诀》益西彭措堪布,五明佛学院,2007 年版

《了凡四训》插图本,中华书局,2008 年版

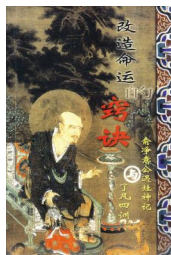
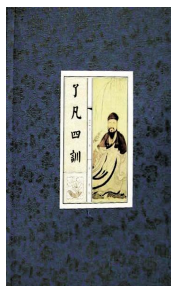
《了凡四训》家藏四库插图本,万卷出版公司,2008 年版

《了凡四训》手工宣纸线装本,九州出版社,2009 年版



袁了凡著作及《了凡四训》部分版本

以上概况说明《了凡四训》越来越受到当代有识之士的重视，但是相较中国庞大的人口数量来说，这些出版量仅为杯水车薪。所以恳请各位善士发心翻印、推广这个简便易读的袖珍本，以期有益社会风气的改善。







孔子杏林讲学

# 目 录

## 卷一 《了凡四训》白话全译 015

第一训 立命之学 017

第二训 改过之法 053

第三训 积善之方 073

第四训 谦德之效 137

## 卷二 《了凡四训》警句精讲 153

## 卷三 《功过格》 229

上编 记功 231

下编 记过 257

功过格示例 282

## 附 录 283





## 作者生平



袁黄，初名表，字坤仪，号了凡，嘉善魏塘镇人。青少年时聪颖敏悟，卓有异才，曾受教于云谷禅师，对天文、术数、水利、军政、医药等无不研究，补诸生。明嘉靖四十四年(1565)，知县辟书院，令高材生从袁受经学。万历五年(1577)会

试，初拟取第一，因策论违逆主试官而落第。后更名黄。十四年中进士，为万历初嘉兴府三名家之一。奉命清核苏松钱粮，上《赋役议》，又请减免额外加征米银10余条款，被豪绅所阻而作罢。任河北宝坻知县，时该县赋役倍于他县，积欠粮赋达万石，袁黄上条陈请减免旧额，建议由会通河水运皇木代替车运，朝廷允准。于是宝坻(今天津市宝坻区)得以减免旧赋，革除运木重夫、重马、采石及箭手诸劳役。袁黄还下令疏浚河道，植树挖沙，筑堤开渠，垦荒种植，成绩斐然。时薊镇诸主、客军近20万，年

例银及屯田民运各项开支计150万两，巡抚因袁黄通晓边疆事宜，遂召之共议大计，乃献革养军虚费、汰怠兵冗员等十策。

万历二十年(1592)，调任兵部职方主事，适日本侵略朝鲜，朝廷大举东征，薊辽经略宋应昌上疏请袁黄到军营赞划，与刘黄裳浮海渡鸭绿江。平壤战役时，提督李如松以诱兵迎战日军获胜，袁黄禁止李部下诸将割首级报功，李深为恼恨而引兵东去。派袁黄守平壤，不增拨一兵一卒。后突遇日军攻城，袁黄率领部下及3000名朝鲜兵击退之。不久，李如松兵败碧蹄馆，兵部尚书石星主张拨款议和，袁黄上书提出将骄应罢兵。提督李如松诬袁黄以十大罪状，袁黄遂罢归家居，闭户著书。卒年74岁。天启元年(1621)，吏部尚书赵南星追叙袁黄东征功勋，赠尚宝司少卿。清乾隆二年(1737)入祀魏塘书院六贤祠，浙江巡抚纳兰常安撰《祠堂记》，赞袁黄“挥击阍竖，九死不悔”。

袁黄著述有：《祈嗣真詮》、《皇都水利考》、《评注八代文宗》、《春秋义例》、《论语笺疏》、《袁氏易传》、《史记定本》、《袁氏政书》、《两行斋集》、《宝坻劝农书》、《袁了凡家训》、《袁了凡纲鉴》、《群书备考》、《石经大学解》、《历法新书》、《中庸疏意》、《摄生三要》等。或曰了凡生卒为1533-1606，或1546-1618。

——《袁了凡生平》

## 名人与《四训》

曾国藩(1811~1872),字伯涵,号涤生,清湘乡县荷叶塘人。道光十八年(1838),殿试中三甲第四十二名,赐同进士出身,入翰林院,后擢内阁学士、兼礼部侍郎衔,升礼部右侍郎、署兵部左侍郎,奉命在湖南帮办团练以抗拒太平军。

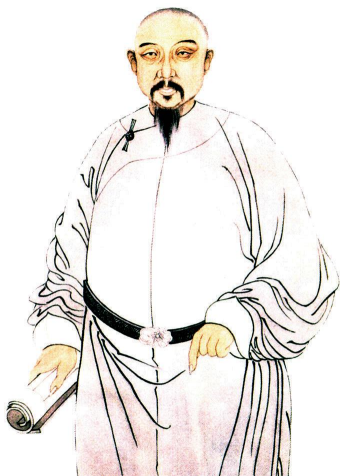
曾国藩治学严谨,崇尚儒学,其学术思想以程朱理学为主体,有独特见解,反映了“修齐治平”的思想。所为古文,卓然成家。对当时和以后均有很大影响,孙中山服其卓识,蒋介石学其心法。近十余年国内兴起曾国藩热。

曾国藩将《了凡四训》作为教育子侄人生智慧的首选之书。晚清以来,在民间广为流传一书一训,一书即《曾国藩家书》,一训即是《了凡四训》。曾国藩在道德上对自己要求很严格,中年时取名为涤生,即出自《了凡四训》:“从前种种,譬如昨日死;从后种种,譬如今日生。”即洗涤旧迹,获得新生之意。



未示紀實禁川粵切私必轉機然部中官  
 商上下各人不願行蜀鹽其川省之文甚固其  
 相亦甚殷正恐更得之徒從減郵稅之入稅業  
 益注鹽之銷數是以稅佃不肯還舊稅而西  
 退私事固自贊公事亦殊不惟通蜀人之累月  
 焦向兄鹽務之條則因日判之而不後廢意於其  
 向舒恭肅久經派局左黃子去之派查也差事  
 集物望輕補手領頗兵人多據其別有者概未審  
 衆失傳耳次青被蜀帥所劾因已引疾回事不知  
 果還長沙否然所著國朝先正事略同時華  
 派中書此鉅製必可風行海內傳之不朽惟帶兵  
 實能附長汪廷吉刀而藏則大妙矣  
 尊府子弟應制諸報僅有可觀余問則余未講  
 求五季未諳得臣友師者如智士未獲一語紹名  
 師殊以為意思謂一文筆大矯出麟鳳筆贊仍  
 經 逸代為物色連日頻得捷書直隸檢點二  
 月內宜可殲滅其堪度事共也順問  
 台安諸維 心鑒 國藩 去 六月廿日

曾国藩一品官服像及手札



### 林则徐

(1785~1850),  
福建侯官人,嘉  
庆进士,因虎门  
销烟名垂青史。  
这位民族英雄  
的精神境界,是报  
国爱民之儒家思  
想,与慈悲无我  
之菩萨心肠的高  
度统一。林则徐

历任东河河道总督、两广总督、云贵总督等。身为封疆大吏,公务之余还是坚持每日早晚功课。他将佛经写在四寸见方的小本子上,便于在旅途中坚持早晚课诵。现存有其书《阿弥陀经》、《心经》、《金刚经》、《往生咒》、《大悲咒》和《朱柏庐治家格言》等手迹。

林公手录《了凡四训》章句:“昔有儒生数辈,谒中峰和尚,问曰:…”正是书中解答世人认为“善有恶报”谬见的一段,乃是全书最要紧、最精彩处。

皆有儒生數輩。謂中輩和尙問曰。佛氏論善惡。執應如影隨形。今某人善而子孫不興。某人惡而家門隆盛。佛說名稽矣。中輩云。凡情未滌。正眼未開。謬善為惡。指惡為善。姑有之不憾。之之是。此顛倒。反然。天之狀。應有善字。衆曰。善惡何。或相反。中輩令試于其狀。一人謂眾人。數人是惡。敬人。神人是善。中輩云。未必然也。一人謂貪財。妄取為惡。廣濟有言。是善。中輩云。未必然也。衆人處于其狀。中輩皆曰。不捨問其何以然。故中輩告曰。有善於人。是善。有善於己。是惡。林則徐

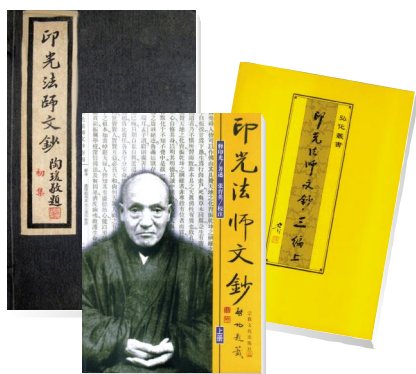
林則徐手書《了凡四訓》警句真迹



印光大师(1861~1940年),俗姓赵,名绍伊,字子任,法名圣量,别号常惭愧僧,陕西郃阳赵陈村人。寂后被尊称为净宗第十三代祖师。印光大师的操行,弘一大师倾倒备至。著作主要有《印光法师文钞》正、续编,《印光法师嘉言录》等。文钞所收,以《宗教不宜混滥论》、《净土决疑论》等,最能体现他的净土思想。

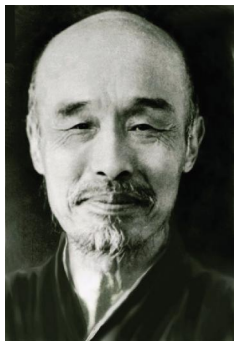
印光大师《了凡四训序》节录:“袁了凡诸恶莫作,众善奉行,命自我立,福自我求,俾造物不能独擅其权。受持功过格,凡举心动念及所言所行,善恶纤悉皆记,以期

善日增而恶日减。初则善恶参杂，久则唯善无恶。故能转无福为有福，转不寿为长寿，转无子孙为多子孙。现生优入圣贤之域，报尽高登极乐之乡。行为世则，言为世法。”



印光大师德相及《文钞》书影





### 弘一法师

(1880 ~ 1942 年), 俗姓李, 字叔同、演音等。祖籍浙江平湖, 法号弘一。

李叔同是我国新文化运动的前驱, 近代史上著名的艺术家、教育家、思想家、革新家。作为中国新文化运动的早期启蒙者, 他一生在音乐、戏剧、美术、诗词、篆刻、金石、书法、教育、哲学、法学等诸多领域中都有较高的建树。

1918 年入杭州虎跑寺出家, 从此精修佛教律宗, 成为佛门一代高僧。代表作:《南山律在家备览》、《四分律戒相表记》。公元一九四二年九月四日, 大师在大众念佛声中, 安详地往生了。时年六十三岁。荼毗后获舍利子一千八百粒, 舍利块有六百枚。

大师晚年常书修身格言赠人, “从前种种, 譬如昨日死; 从后种种, 譬如今日生。”是《了凡四训》中最著名的警句, 表示改过自新的决心。弘一大师在厦门妙释寺作《改过实验谈》的演讲, 总结了自己五十年的自省改过心得。

林则徐与弘一大师, 一为入世英雄, 一为出世高僧, 他们共同的旨趣, 令人深思……

從前種之  
譬如今日死  
從後種之  
譬如今日生



二

三

弘一大师手书《了凡四训》警句真迹



净空法师手书格言

净空老法师 1927 年生于安徽省庐江县，幼居福建建瓯。新加坡净宗学会导师。法师于海内外倡导促进成立“净宗学会”，提倡专修净业，专弘净宗。

净空法师说：“《了凡四训》对我的影响非常之大，可以说影响了我一生。我非常爱好这本书，常常读诵，也讲过不少遍。现前世界上，每个国家社会都动荡不安，我愈发觉得因果教育之重要性。因果教育最好的教材，无过于《了凡四训》、《安士全书》和《感应篇汇编》。”

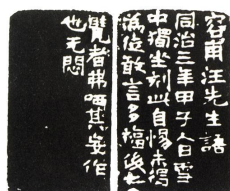
净空法师有《了凡四训讲记》，录制有录音带及光盘片，流传世界各地。其弟子组织了“了凡弘法学会”，专门弘扬这本书，以期对社会风气有所改善。净空法师讲《了凡四训》多次，如：1978年讲于台湾华藏大专，共30次讲演；1990年讲于台湾景美华藏图书馆，共15次讲演；1999年讲于澳洲净宗学会，共7次讲演；2001年讲于中国深圳，共20次讲演。

净空法师手书《了凡四训》警句

一切福田不離方寸從心而覓感無不通求在我不獨得道德仁義亦得功名富貴內外雙得是求有益於得也若不返躬內省而徒向外馳求則求之有道而得之有命矣內外雙失故無益

了凡立命說

淨空學 八月十一日



天道忌盈人貴知足

· (清)趙之謙篆刻



卷一  
《了凡四训》  
白话全译

思尼子译  
编者点评







## 第一訓

### 『立命之學』

作者告诉儿子——我少年时，被孔先生用《易》数算定了宿命：仕途无望，没有后代，并且不得长寿。果然二十年科举考试名次和仕途状况，都与所算分毫不差，并且妻子一直未生育。但云谷禅师告诉我：命运是可以改变的，自己就是命运的主人！这就是“立命之学”。想改变命运，首先要反省自己的性格缺点、行为过失。

后三训是袁了凡先生改造命运的亲身经历和思考总结。



马唯驰等 绘

## 母亲望我学医

我在童年的时候，父亲就去世了。母亲要我放弃读书参加科举考试的学业，而改学医术。她说：“学习医术可以养生活己，将来的生活有所保障，也能够济世利人；而且学得一技之长，可以成就声名，这是你父亲生前一向就存有的心愿。”

点评：“不为良相，即为良医”。二者最关民生痛痒。



## 慈云寺遇孔先生

后来我在慈云寺，遇到一位老人家，满面长须，身材魁梧，道貌岸然，酷若神仙。我很恭敬地向他行礼。这个老人家告诉我说：“你有做官的命，应该是官场中的人，明年就可以考中秀才，进入学宫，为什么不读书呢？”

我只好据实以告，并且请问老人姓名与府居。老人家说：“我姓孔，是云南人。我得到邵康节先生《皇极经世书》之正传，命中注定应该传授给你。”

于是我就礼请孔老先生回到家中暂住，并将这些情形禀告母亲。母亲说：“你要好好地招待他老人家。”我请他为我推算命数，结果不论多么微细之事，竟然都非常地灵验。因此我就萌生读书的念头，并且与表兄沈称商量此事。

表兄说：“郁海谷先生在沈友夫家里开班教学，我送你依附在他家里读书，非常方便。”

于是我就拜郁先生为老师。

点评：堂有贤母，路遇高人，幸甚。当时作者十五岁，恰志学之年。

## 孔公算准宿命

孔先生为我推算命运数理说：“做童生时参加县考，应当会考取第十四名；府考得到第七十一名；提学考试得到第九名。”到了第二年赴考，三种考试真的都考取了，而且录取的名次也都符合。

他又替我占卜一生的吉凶祸福，说：“某年会考上第几名；某年能补上廪生缺；某年当上贡生。出贡后某年，当选为四川省的一个知县；在任三年半，就应该要离职还乡。在五十三岁那年的八月十四日丑时，应该会寿终正寝，可惜并没有子嗣。”

孔先生的这些预言，我都完全地记录下来，并且谨记在心。

从此以后，凡是碰到了考试，所得到的名次先后，都不出孔老先生所预测的。

点评：《皇极数》乃《易经》数术正派，孔先生得正传，故而推算精准。否则难以证明人有宿命。



## 从此相信定命

惟独算我必须领用九十一石五斗的廩生米,才会补上贡生,但是当我吃了七十一石的时候,屠宗师就批准我补上贡生位。因此,我对于孔老先生的预言,心中开始产生怀疑。

后来,屠宗师要批准我补贡的呈文,果然被代理提学职务的杨公驳回。一直到了丁卯年,殷秋溟宗师看到我考场上的备选试卷,不禁感叹地说:“这五篇文章,就像呈给皇上的五篇论政奏折,怎么可以使这种学识渊博、又能融会贯通的读书人,老死窗下而不得出人头地呢?”于是就按照县里的呈文,准许补升为贡生。连同以往所领的七十一石米加起来,确实是九十一石五斗。

经过了这一番波折,我因此更加相信,一个人的功名浮沉,都是命中所注定的;而运气来得快或慢,也都有既定的时间。所以对于世上的一切,就看得非常平淡,再也不想汲汲营求了。

点评:殷宗师之叹,可见作者当时儒学渊博。

## 原来是个凡夫

在我当上贡生以后，就依照国家的规定，到北京国子监读书，因此在京城住了一年。这段期间一有空闲，便整天静坐，不阅读任何书籍。到了己巳年，回到南京的国子监读书。在还没有入学之前，就先去栖霞山拜访云谷法会禅师，两人在禅房中对坐三天三夜，未曾闭上眼睛。

云谷禅师问我说：“凡是一个人之所以无法成为圣人，只是因为被虚妄不实的心念所缠缚罢了！你已经静坐了三天，却不见起一个妄念，不会胡思乱想，到底是什么原因呢？”

我回答说：“我的命运已经被孔老先生算定了，一切得失，乃至生死大事，都是既定之事，就算要妄想，也已经没什么好想的了！”

云谷禅师笑着说：“我原先以为你是个才智出众的豪杰，原来只是平庸的凡夫罢了。”

点评：云谷禅师乃憨山大师少时恩师，憨公《云谷先大师传》可知其非同凡响。作者万幸遇之，亦后世学人之幸也。



## 大善大恶，数拘不定

我听了禅师这么一说，不明白他话中之意，于是请问其中的原因。

禅师回答说：“一个人若不能去除妄想心，终究会受到宇宙间阴阳两种对立面所限制，怎么会没有定数呢。但是，只有凡夫才会受制于定数：

极为善良的人，时时存善念、常常做好事，所以能够远离祸患而得到福报，气数固然约束不了他的命运；极为恶毒的人，时时存恶念、常常做坏事，使得福报损耗而招致祸害，这样气数也会发生变化，无法局限得了他的命运。

你二十年来被孔先生算定，却丝毫都不曾转动过，难道不是平庸的凡夫吗？”

点评：大善大恶，果报迅猛，能改宿命。而了凡二十年来皆无大善大恶，所以不出所算。



## 这个数能逃避得了吗

我进一步请问说：“然而这种定数是否可以逃避得了呢？”

云谷禅师说：“命是由自己造作的，福也是由自己求得的。这种道理，古代的《诗经》、《书经》之中都已经讲过了，实在是很明确的金玉良言。

我们佛教经典里就说过：‘想要求取富贵的，就一定可以得到富贵；想求生男生女，也会获得如愿；若要祈求长寿，便能达到长寿的需求。’妄语乃是释迦牟尼佛所制定的根本大戒，诸佛菩萨难道会乱讲话骗人吗？

我听了禅师所说的话以后，心里还是存着疑问，无法理解，于是进一步请问：“孟子曾说：‘凡是能够求得到的，必定是自己可以做得到的事情。’道德仁义是自性本具的，靠自己努力修养是可以得到的；但功名富贵却是外在的，谁都无法掌握得了，必须要依靠他人的赏识、提拔，怎么能够求得到呢？”

点评：禅师知其根器，先引儒经，再援佛典，善诱也。作者此时尚不明福慧双修之理，亦不知功名富贵与因果、心性之关系。



潘天寿 · 红莲

## 一切的福田离不开心地

云谷禅师回答说：“孟子所说的话并没有错，是你自己未能深入体会而错解了意思。你没有看过六祖惠能禅师说：‘一切的福田都离不开我们的心地，只要从心地上下功夫去寻求，绝对不会得不到感应的。’若能从自己内心去寻求的话，不仅可以成就道德仁义，就连身外的功名富贵也一样可以获得。内在的修养与外在的福禄，双双皆能得到，这种求法才是有益于获得，才能称得上是圆满的。

如果不知道要回转过来，向自己内心深处去省察，只是一味地盲目向外追求名利，那么就算有好的方法或门路让你去追求，也得看你是否有的命。这种求法既无助于内在的修养，也不能获得外在的利益。内外既然都会失去，所以是毫无益处的。”

点评：“一切福田，不离方寸，从心而觅，感无不通。”六祖此句，是全书纲要。云谷禅师“转外求为内省”之说，引导作者平生之转变。



## 自己应该登科第吗？应该有儿子吗？

云谷禅师接着又再问：“孔老先生算你一生的命运，到底是怎么样的呢？”我把详细的情形都据实禀告。禅师说：“你自己想一想，应该考取科第得到功名吗？应该会有儿子吗？”

我省察了很久，才回答说：“不应该呀！考中科第而做官的人，大致上都颇有福相。但我相薄福轻，又不能积功德、累善行，来奠定厚福的根基；同时没有耐心去处理烦杂、琐碎的事务，度量狭窄而不能容忍他人。我还时常以自己一点点的聪明才智来压盖别人；心里想到什么，不经过思虑就贸然去做；又喜欢轻率地乱说话。像这些言语行动，都是福薄的相，怎么能够考取科第、得到功名。

点评：禅师不责人过，而导其自省。大德大慧，最能轻柔爱护初学者善根。

## 自省不应有子的原因

不干净的土地上,才能生长许多的植物;水若是过于清静,通常都没有鱼类生存。我过分爱好清洁,几乎变得不近人情,这是缺少子嗣的第一个因素。

天地宇宙之间,必须是一片祥和之气,才能使万物自然成长。我的性情暴躁,容易发怒,是无子的第二个因素。

仁爱乃万物生生之本,缺乏悲悯心是不能生养的根源。我太爱惜自己的名节,心肠太硬,往往不愿牺牲自己来救助他人,这是我不应得子的第三个因素。

话说得过多而损伤元气,影响身体健康,应该是缺乏子嗣的第四个因素。

又喜好饮酒,使精神消耗过多,成为没有儿子的第五因素。

爱好整夜长坐,缺少睡眠,不知保护元气、长养元神,是无子的第六个因素。

其他的过失、坏习气还有许多,无法完全列举出来。”



任伯年·双鸭

点评：作者勇于自察，善于自省，否则当面错过。

天何曾另外加上丝毫的念头呢？

云谷禅师听完以上的自我检讨后说：“照你这样讲，哪里只是不应该得到科第，恐怕不应该得到的还很多呢！人世间能够享有千金产业的，他一定是个拥有千金福报的人；享有百金产业的，也必定是有百金福报的人；遭到饿死的，也绝对是命中注定应遭饿死果报的人。上天只不过是就每个人所造作的善恶质性厚实地对待他，使其获致应得的果报而已，何曾加上一丝毫喜好或厌恶的念头。

就以传宗接代这件事情来说，积有百世功德的人，就必定会有百代的子孙可以保住这份福报；积有十世功德者，也一定会有十代的子孙来保住它；积有三世或两世功德的人，也必然会有三代或两代的子孙来保住；至于那些后代子孙不能继承（没有好的后代继承）的人，是由于功德极为薄弱的缘故。

点评：禅师见其可教，进一步广而论之。



从前种种，譬如昨日死  
从后种种，譬如今日生

你现在既然了解自己的过失，就必须把向来无法考中科第，以及不能生儿子的因素，尽心尽力地改正过来，将它清除得干干净净；必定要多做善事累积功德，对人对事也一定要宽宏包容，待人更须和气慈悲，而且必定要爱惜自己的精神。

以前的种种缺失，就像是昨天已经死去，都成为过去了；从今以后的你，就像是今天才刚刚出生，一切都重新开始。这就是义理再生、永恒不灭的智慧生命呀！

点评：义理即真理，义理再生之身，即慧命。众生有生命，亦有慧命，一旦得真理启发，如种子破土。



## 应自求多福

我们这个由血肉所构成的身体，尚且有一定的命数；具足正义公理的道德生命，哪有不能感动上天的道理呢！

《书经·太甲篇》说：‘上天所加的罪孽，其灾祸还可以逃避；但自己所造作的罪业，那就得遭受恶报，无法安然地生存在世上。’

《诗经》也说：‘应该常常思量自己的所作所为合不合乎天道，以便为自己求得更多的福报。’

孔先生算你无法得到科第功名，也不能够生儿子，这是上天所注定的，还是可以避免或改造；你现在只要扩充自己的德行，尽心努力地行善，广积阴德，这是自己所造的福德，哪里不能享受应得的福报呢？

《易经》中曾替宅心仁厚的有德之士筹谋，专谈如何趋向吉祥、避开凶险的道理。如果说上天所订的命运是永远固定、不可改变的，那么如何可以趋向吉祥，又哪里能够避开凶险呢？

《易经·坤卦》上说：‘能够经常行善的家庭，必定会有多余的福报传给子孙。’你是否能信得



任伯年·水草金鱼

过这个道理呢？”

点评：禅师贯通儒道释三家，为作者启慧，故《四训》以佛学融合儒、道。后学欲深入三家，此为门径。

## 尽情发露忏悔

我完全相信禅师的开示，并诚恳地下跪礼拜，接受他的教诲。因此将以往所造作的各种罪过，在佛前毫无隐瞒地表白出来；并且写了一篇疏文，先求能够得到科第；立誓做三千件善事，来报答天地祖宗生养的深恩厚德。

云谷禅师拿出“功过格”给我看，要我依序将每天所做的事都一一登记下来。做了善事，就记录在功格之上；如果做了恶事，就依照恶事的大小，而与功相互抵销。而且教我持念“准提咒”，以期所求的事能产生效验。

禅师又说：“善于画符的专家说：‘不会画符会被鬼神嘲笑。’这有一个秘密传承的诀窍，只是‘不动心念’罢了。每当拿起朱笔要画符时，必须先万缘放下，心里清清净净，不起一点杂念。就在这念头不动、心地清净之际，用笔在符纸上开笔一点，这就叫‘混沌开基’。也就是这一点，便奠定了这道符的根基。从这一点开始，一笔不断地画完成，心中不起任何杂念，那么这一道符便会灵验。

凡是想要祷告上天，有所祈求，或是要改造

命运,都是要从不超任何妄想杂念上来下功夫,这样才能感动天地而获得福报。

点评:发露如治疮先挤脓血,忏悔即消毒后保持不再受感染,善愿如决心健身康复,功过格如坚持服药,持咒则倚助佛力,如此疗程,痊愈在望。



来楚生·满盘硕果

## 孟子论立命之学

孟子谈论立命的道理时也说：‘短命和长寿是没有分别的。’短命和长寿明明是两个相反的命运，怎么会没有分别呢？要晓得，当一个人妄想消除、心念不动之时，哪里还会有短命与长寿的分别呢？其实，这都是意识上的分别执着罢了！只要起了分别心，那么前世今生所造作的善恶业起了现行，便须受到福或祸的业报，也就会有短命和长寿的分别。

如果仔细地分开来说：丰富与匮乏须看成没有两样，各自安分守己地做人。这样匮乏的人才能够转变成富足的命；本即富足的人，也可以因此长久保有福报。穷困和发达须看成没有两样，都要规规矩矩做事。这样穷困者才能转变成发达的命；本即发达的人，也可以因此更加地福祿绵延。短命和长寿必须看成没有两样，皆应珍惜生命，戒杀护生，不可胡作妄为。这样短命者才能得到健康长寿的命；命中长寿的人，也才可更加健康长寿。

一个人生活在这个世间，只有生死的问题最为重大，所以提到天和寿，那么一切顺境中的



(清)八大山人

丰与通,逆境中的歉与穷,都完全包括在内了。因此孟子在谈论立命之学时,只说了天与寿,而未提到其他,这就是一个道理。

点评:从心地求,不生分别执着,则命运自己做主,此即“立命”。

## 修身立命，是真实学问

至于孟子所说的‘修身以俟之’这句话，是指积集功德、祷告上天祈求福报的事。

说到‘修’字，那么自身所犯的各种过失与罪恶，都应该痛下决心，像治病般地完全予以去除。

谈到‘俟’字，是说等到修身的功夫深了，命运自然就会转好。那么，若有一丝毫非分的妄想，一丝毫起起落落的念头，都必须完全斩除。

到了这种程度，就已经直达圣人不起心动念的境界，这便是世间最真实受用的学问。

你现在还无法达到心中没有任何念头的地步，但是如果能够持念准提咒，不必用心去记，也不必去数念了多少遍，只要一直念下去，不要让它间断，直至念到纯熟时，自然达到虽然口中在念，但自己却不觉得是在念（持而不持）；在不念的时候，心里不知不觉中还是忆念不断（不持而持）。若是能够这样持续修持下去，直到所有的念头都不会再生起时，那么念咒的效能自然就能够灵验。”

点评：在心地下功夫，是从事真实学问；“简易功夫终久大”，便得真实受用。



来楚生·端午即景



## 从这一天起就改号“了凡”

我起初自号为“学海”，但自从听了禅师的一番开示后，当天就改号为“了凡”。因为我已经领悟到了掌控命运的道理，而不想再陷入凡夫既有的庸俗见解之中。

从此以后，整天小心谨慎、心存天理，便觉得跟以前大不相同。从前只是悠悠忽忽、安逸随便过日子，现在自然会有小心谨慎、警戒惧怕的景象。即使处于暗室无人之处，也常恐怕会得罪天地鬼神。碰到有人厌恶我、毁谤我时，内心自然能够安然地容忍、接受，不去与人计较。

点评：“学海”到“了凡”，可见转纸上之博学，而治心地实学。



## 孔先生的预言不灵验了

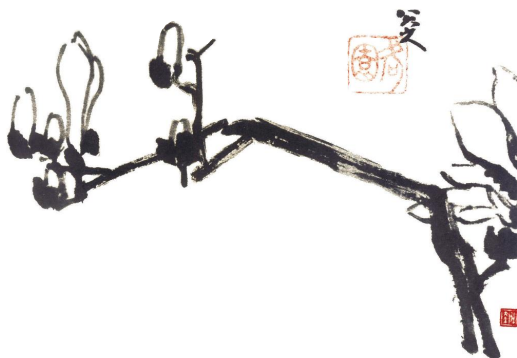
到了第二年，参加礼部科举考试的预试。孔老先生原先算我是第三名，忽然考上第一名，他的预言没有灵验。到了秋天的乡试，竟然考中举人。

然而遇到应该做的事，还是不能一心一意地去做，觉得还是有点勉强，自己检讨、反省起来，过失仍然很多。

譬如见到理所当行的善事，却不能积极、勇猛地去做；或是遇到有人须要救助时，但心中却常起是否应该去做的疑虑，未能果决地付诸行动；有时自身虽然勉强地行善，却还说些尖酸刻薄的话；或是在清醒时能够自我约束，而一旦喝醉了，却又放纵自己。

虽然做了一些功德，但若拿来抵过，恐怕还是不够，每天的光阴还是等于虚度了。从己巳年发愿，一直到己卯年，经过了十多年，这三千件善事才完成。

(清)八大山人



点评：了凡先生改过行善，虽多周折，终获实效。我辈后学，以为可一蹴而就，此即自视太高，数十年习气，朝夕怎能尽除？一旦旧习复发，又沮丧不已，此又自视太低。

去其两端，以刚大勇力，细致作风，方可成事。



## 夫妇日行善事

当时,我刚跟随李渐庵从山海关回到关内,来不及把所做的三千件善事回向。到了庚辰年回到南方,才礼请性空、慧空诸位有道德的出家人,就在东塔禅堂做回向。于是,我又起了求子的愿,也是许下做三千件善事的心愿。到了辛巳年,就生下了你,取名天启。

我每次做一件善事,就随即笔记下来;你的母亲不会写字,每当做一件善事时,总会用鹅毛管沾上朱砂,在日历上印一个圆圈。有时施舍食物救济穷人,或者买活的动物来放生,有时一天就盖了十几个圆圈。

到了癸未年八月,所许下的三千件善事已经做圆满。于是再请性空法师等人,在家里做回向。

九月十三日,又起了求中进士的愿,许下要做一万件善事。到了丙戌年,就考中了进士,吏部派我担任河北省宝坻县的知县。

我准备了一本画有空格的小册子,名为“治心篇”。每当早晨起来,在公堂上审理案件时,家里的差役就将它交给看门人,放置在公事桌

凡是所做的善事,即使是非常小的,也一定全部登记下来。到了晚上,就在庭院摆设桌子,效法赵阅道焚香祷告天帝。

点评:先生夫妇俱是诚恳老实人,为读书做官人、居家度日人立好样子。

回向:把自己的行善功德,归向给某人某事,或广大的众生。可用以惭愧、报恩、求愿等。



气象万千 · 邓尔雅篆刻



## 一事抵得一万件善事

你母亲见到所做的善事不多，就经常皱着眉头担心地说：“我以前在家时经常帮助你行善，所以三千件善事才可以顺利完成。现在许下一万条善事的愿，衙门里没有什么善事可做，要到何时才能做圆满呢？”

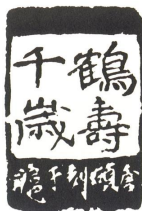
有一天夜里睡觉时，偶然梦到一位天神，我就将这一万件善事很难完成的原因告诉祂。天神回答：“光是就你下令减收百姓粮租这一项事情来说，一万件善事就已经全部完成了。”

原来宝坻县的田租，每亩是二分三厘七毫。我觉得税金太重，经过详细清理划分，把它减低到一分四厘六毫。这件事情确实是真的，但心中还是觉得很惊奇，怀疑是否真的一可抵万，而天神又为何能够知道。

恰巧幻余禅师从五台山来到了宝坻，我就将梦中的事禀告他，并问他这件事情是否可以相信。幻余禅师回答：“只要善心真诚恳切，那么就算只是一件善事，也可以抵得上万件善事。更何况全县农田都减收粮租，成千上万的人民都受到了你的这份恩惠呢？”

我听了禅师的话后，立刻就将薪资捐献出来，请他在五台山代我设斋供养一万个出家人，并予以回向。

点评：能体谅众生之苦，尽心力做事，未顾得自己功德，此谓“善心真切”。



鹤寿  
·  
吴昌硕篆刻



## 五十三岁这一年，居然无恙

孔老先生曾经算定我在五十三岁时必定会有灾难，我从来都没有祈求过延寿，但是到了那一年，竟然没有发生一点病痛，平安地度了过去，现在已经六十九岁了。

《书经》上说：“天道是难以捉摸的，人的命运也不会是恒常不变。”又说：“命运是没有常数的。”意思是说，命运其实掌握在自己的手中，是可以改造的。这些都是很有道理的，绝对不是骗人的假话。

我由此而了解，凡是说一个人的祸福要靠自己去创造的，这是圣贤的言语；如果说祸福都是上天注定的，那是一般世俗之人的论调。

点评：了凡先生至诚信受“立命之学”，果然于道德、功名、子嗣、寿命皆收实效！



## 顺境六种想

你(袁了凡之子天启)的命运不知道究竟是怎样?假使应该是荣华显达的命,也要时常当作不得意来想;

就算碰到了亨通顺利的时候,也须常作不称心想;

即使眼前有丰足的衣食,还是要常常当成是处于贫穷艰苦的环境中来想;

纵使得到了别人的喜爱与敬重,也要小心谨慎,常怀有所畏惧的想法;

就算家世名声很好,得到他人的尊重,也须常作身分低微来想;

纵然学问相当广博高深,也要经常当成还很粗劣浅薄来想。

点评:先生教子如何处顺境,因顺境易销损心志,顺境亦无常。言下之意,倘处逆境,更应以平常心自安。



## 一天无过可改，就是一天没有进步

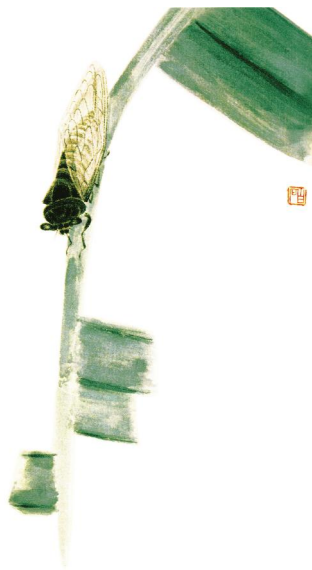
往远一点的说，要想到怎样发扬祖宗的优良美德；回到近一点来讲，应该想到要如何来弥补父母亲的过失。往上，要想到报答国家社会栽培的恩惠；对下，则须想到谋求一家的福报。对于外界，要想到救助他人的急难；反观内心，须想到时时防范不纯正的心理与行为。

必须要每天反省，来发现自己的错误，并且每天都要加以改正。如果一天不知道自己错误之处，就是在一天之中都满足于现状，而自以为没有过失；一天都觉得没有过失可以改正，那就一天都不会有所进步。

天底下聪明才智优秀的人很多，他们之所以不能够修养德行，所行之事无法拓展的原因，只是因为“因循”这两个字，让自己得过且过，以至于耽搁了他们的一生。

云谷禅师所传授的“立命”言论，实在是最精微、最深远、最真实、最合乎法度的道理，你应该仔细去熟读、体会，而后努力实践，千万不可以荒废时光，以致耽误了一生。

齐白石  
·  
芭蕉知了



点评：聪明俊秀往往自己耽搁，成事者多半是略显驽钝之诚恳人。

诚恳人闻理而行，迟早到家；聪明人闻理只“悟”，所谓悟，就是找借口延续以往习气，所以越悟、越疑、越惑，雾来雾去，误了一生！！



陈子庄 · 蓼溪双鹄

## 第二訓

### 『改過之法』

改造命运的方法首先是改过。改过要发羞耻心、畏惧心和勇猛心，宽容别人，反省自己。从事情上改、从明理上改、从心念上改。



## 要得福而远祸，先须决心改过。

在东周的春秋时代，各国官吏相互往来频繁，学问与阅历都很丰富，因此仅凭观察一个人的言语举止，就能够推测出他的吉凶祸福，没有不灵验的。这种事在《左传》、《国语》等各类记载史实的书中都能看到。

大概说来，一个人在尚未发生事情之前，预先显露出来的吉凶祸福现象，都是发自他的内心，而表现于外在行为。凡是待人处事比较稳重、厚道的人，常能获得福报；而行为不庄重，过分刻薄的人，常会招致灾祸。一般凡夫的学问不深、见识浅陋，没有识人之明，就像眼睛得了眼翳病般地看不清楚，却说祸福没有一定，无法推测出来。

一个人如果能够以至诚心来对待别人，那么他的心就与天道相吻合。一个人福报将要到的时候，只须看他所做的善行，就必能预先得知；灾祸将要降临时，只须看他所做的恶行，也必定能够预先推测得到。现在如果想得到福报而避开灾祸，在还没有讲到行善之前，就必须先从改正过失开始做起。

点评：若不先改过，行善恐成恶。譬如污垢器皿，如不先事清洗，盛美食亦成污物。



齐白石·葫芦天牛



## 改过第一要发羞愧心

改正过失的方法，第一、要发起“羞愧心”。试想，古代的圣贤跟我们一样都是个男子汉，他们为什么能够千古流芳，成为大众学习的榜样；而我为什么一事无成，甚至到了声名败坏的地步呢？这都是由于过分沉溺于逸乐，受到世俗的欲望所染污，并且偷偷地做些不合乎义理的事，还以为别人不晓得，而表现出傲慢的样子，毫无羞愧之心。就这样日益沉沦下去，逐渐变成禽兽之流，但自己却不能发觉。世界上各种可羞可耻的事情，都没有比这个更大的了。

孟子说：“耻这一个字，对于一个人，关系实在是太重大了！因为若能知耻，就可以成就圣贤之道；如果不知羞耻，那就只是像个禽兽罢了。”这些话都是改正过失的重要诀窍呀！

点评：知惭知愧是圣者之财富，良知防腐，心态平衡，智慧增长。



## 第二要发畏惧心

改过的第二个要素，是要发起“戒慎恐惧心”。须知，天地鬼神都在我们的头顶上监察着，祂们是难以欺骗的。我们纵然是在幽暗之处犯过，大家虽然不容易发觉，但天地鬼神却像镜子般地照着我们，看得实在非常清楚。所犯的罪业若是重大，必定会降下许多灾祸；就算是轻的过失，也会减损现有的福报。我们怎么可以不惧怕呢？

不只如此。就算是在没有人的地方，神明仍然清清楚楚地看着、指着人们的一切作为。我们虽然掩盖得非常隐密、文饰得非常巧妙，但内心的种种意念，早就显露出来了，神明全都看得很清楚，终究还是难以自我欺瞒。如果被人看破了，就会变成一文不值，怎么可以不时常存着敬畏之心呢？

点评：此言改过须畏天地鬼神，畏众人舆论，更须畏惧生命无常。

## 一念猛厉,足以洗涤百年之恶

不仅这样。一个人只要还有一口气存在,就算是犯了满天的大罪恶,都还可以悔改。古人有一辈子都在作恶,到了临命终前却能悔悟过来,萌发了一个善的念头,于是得到了善终的果报。

这就是说,只要能够发出一个勇猛坚决的善念,就足以洗刷一生所积下的罪恶呀!譬如上千年的幽暗山谷中,只要有一盏灯光照射进去,那么这千年来的黑暗就可以完全除去。所以过失不论是久远前犯的,还是最近才犯的,只有能够改过,才是最宝贵的。

但是我们现在所处的这个世间,一切都不是恒常不变的;我们的肉体也是很容易死亡,只要一口气不来,呼吸停止了,这个肉身就不再归我所有。到这个时候就算想要改过,也没有办法了。

一到了这种地步,在明显可见的世间果报上,将须担负千百年的坏名声而遭人唾骂,虽然有孝子慈孙这些善良的后代,也洗刷不掉这种恶名;至于在看不见的阴间中,还要在千百劫的长时间里,沉沦到地狱里受到折磨,纵然是遇到

圣贤佛菩萨,也无法救助、接引。这种恶报怎么可以不惧怕呢?

点评:忏悔是反省从前过失,誓不再作。但切不可将从前情境在心中再三重复,反复污染心绪,等于反复造业。



陈子庄·群鸭

### 第三要发勇猛心

改过的第三个要素，必须发起“勇猛心”。人在犯过之后不能改正的原因，大多数是因为得过且过、退堕畏缩。我们必须在明白过失以后，立即痛下决心改正过来，不可以延迟、疑惑，更不应当犹豫不决，东等西等，不敢下定决心。

犯了小的过失，要像被尖刺戳进肉内一般，必须赶快剔除。若是犯了大的罪业，更须像被毒蛇咬到手指一样，要尽速将指头斩断，不可以有一点点的犹豫、停顿，否则毒液蔓延全身，就会立即死亡。这便是《易经》中，风雷之所以构成“益卦”的道理所在。

如果具备了这三种心——耻心、畏心和勇心，那么一旦发现犯了过失，就能够立即改正。就像是春天的冰块遇到了阳光，还须忧虑它不会融化掉吗？

点评：发勇猛心，还要发长远心。



## 就事上改过

然而一般人的过失，有从犯过的事实本身上戒除的，有从认识其中的道理而改正的，也有从心念上来改正的。所付出的努力程度不一样，因此所得到的效果也就有所不同。譬如以前杀害生命，现在戒除不再杀了；以前发怒骂人，现在也都戒除不再发怒了。这是就所犯的事情而将它改掉。

但是，这只是从外在来勉强约束，会比从根本上自然地改过，还要难上百倍。而且犯过的根源仍然存在，东边勉强把它消灭后，西边却又冒了出来，实在不是彻底扫除干净的方法。

点评：于事上改，行《功过格》最实在。理上改、心上改虽高，终究还得落实于事上。聪明人借口巧妙，最当重视事上改。

## 从明理改过

善于改过的人，在还没有禁止他去做某种事情之前，就应该先了解不可以做的道理。譬如过失在于杀害生命，就应该想到：上天有好生之德，所有的动物都是爱恋自己的生命，如果杀了牠们来滋养自己的身体，怎么能够心安呢？而且当牠被杀时，既已受到宰割，在尚未断气之前，却又将牠放进锅鼎中去烧煮，种种的痛苦穿透进入骨髓里面。

人们为了滋养自己的身命，各类珍贵肥美的东西摆满眼前，尽情地享受，却未曾想到这些美食吃过以后，也都会化成粪渣排出，到最后一切都是空的。实际上蔬菜类的素食菜汤，就已经足够让人填饱肚子、供给能量，来养活自己的身命，何必一定要去杀害牠们的生命，来折损自己的福报呢！

点评：从明理改，举杀生、易怒论述，二者实为损伤福慧之主因。



## 何必杀害它的生命,减损自己的福报呢?

还须想到,凡是有血有气之类,都具有灵性知觉。既然是有灵性知觉,那么都与我们人类没有两样。就算不能够自我修养到至高的德行,使牠们来尊敬我、亲近我,怎么可以天天杀害动物的生命,使牠们与我结下冤仇,永无止境地恨我呢?

想到这种道理,每当面对着满桌的血肉之食时,自然会发出悲伤怜悯之心,不忍再咽食下去。

点评:杀生源于贪心。



美意延年  
·  
吴昌硕篆刻



## 容易恼怒,自己要加以反省

譬如以前喜欢发脾气,就应该想到:每个人都会有短处,这在情理上来说,本来就应该加以怜惜、原谅。若有人违反情理来冒犯我,那是他自己的过失,跟我有何关联呢?这本来就没有什么可怒的。

还要想到,天下并没有自以为是的英雄豪杰,也没有怨恨别人的学问。如果所做的事情不能称心如意,那都是自己的德行修得不好,涵养还是不足,感动人的力量还不够呀!

点评:易怒本是嗔心。古人云“二十年治一怒字,尚未消磨得尽,以是知克己最难”。

游乎万物之祖  
·  
简经纶篆刻





## 毁谤的发生，都是磨炼于我

这些都应该自我反省，那么对于各种外来的毁谤与伤害，都将成为磨炼我们、成就我们的助缘。因此，我们要欢喜地接受这种赐教，还有什么可以发怒的呢？

再者，听到别人的毁谤而不发怒，虽然这些坏话说得像火焰熏满天空，也只不过像痴人般地拿着火把，想要焚烧虚空一样，最后将会自己熄灭、停止的。

若是听到毁谤就动了怒气，虽然费了巧妙的心思，努力地为自己辩护，那就像春天的蚕儿吐丝作茧一样，只会将自己缠缚住。所以，发怒不但对自身没有好处，而且还会有害处。

至于其他的种种过失和罪恶，都应当依据客观的道理来认真地思考。这种道理若能够明白，过失自然就会停止，不会再违犯。

点评：一切过恶皆源于愚痴，故须明理生慧。明理须学圣哲智慧言论，然后思维反省。不学而多思，大都流于颠倒狂妄。

## 从心地上改过

怎样叫做从心地上来改过呢？

人们所犯下的过失，其项目虽然有千种之多，但都是从心里所造作出来的。如果我们能够不起心动念，过失将从哪里产生出来呢？

一个追求学问的读书人，对于爱好美色、喜得浮名、贪爱财物、喜欢发怒等种种过失，不必一项一项地去寻找改过的方法，只要能够一心一意地发善心、做好事，时时观照自己的心思，等到正大光明的心念涌现，那么自然就不会被偏邪的恶念所沾染。这就好像炎热的太阳在空中普照着大地，所有的妖怪自然就会隐藏、消失，这是改过最精诚专一的真正妙诀。

人的过失是由心所造作的，所以也应当从心地上来改正。就如同要斩除毒树，必须直接砍断它的根，不让它再度发芽，何必一枝一枝地去砍伐，一叶一叶地去摘除。

点评：心做得主，方得大自在。愚人所谓自由，只是一味放肆，全然被妄想操纵。



## 最好的办法是治心

大抵最高明的改过方法，是要从修心下工夫，当下就可以使心地清净。每当心里刚刚动了坏念头，就能够立刻觉察，而后马上让这种念头消失，过失自然不会再产生。

如果还做不到这种境界，就必须明了其中的道理，以便将坏的念头打发。若再办不到，那就只好随着恶事将犯时，以强制的方式来禁止自己犯过。

如果能够用上乘的治心工夫，并且兼用明理与禁止两种较为下乘的方式，来约束自己的念头，这也不失是个好方法。若只是执着于下乘方式，而不知道用上乘的方法，那实在是太愚笨了。

点评：六祖云“前念迷，即凡夫；后念悟，即佛”。心动时，要知其是烦恼来了，此即是觉，觉后有悟。未觉求悟，走投无路。

## 改过的效验

但是发愿要改过，也是须要助缘，在明处，须有良师益友从旁提醒；在暗的方面，必须要有鬼神为我们作证明。只要能够以真诚、恳切的态度，一心一意地忏悔以往所造的过失，如此日夜施行，毫不怠惰，那么经过一星期、两星期，一直到一个月、两个月、三个月后，必定就会产生效果。

到了这个阶段，或者会感觉到精神舒适，心境开阔；或者感觉到智慧突然大开，一闻千悟；或者处在烦琐杂乱之中，却能触类旁通，顺利完成；或者遇到以前的怨家仇人，却能将嗔恨转化，心生欢喜；或者梦到吐出因过去造作的恶业所形成的污秽黑物，而顿生清凉；或者梦见古圣先贤来帮助接引，前程光明；或者梦到在太空中飞行漫步，自在逍遥；或者梦见各类庄严的旗帜，以及用珍贵的珠宝所装饰的伞盖。

像这些殊胜的情况，都是过失消除、罪业灭去的象征！但不可以因此执着在这些境界中，自以为程度很高而画地自限，不再努力求进步。



陈子庄·瓶花

点评：今人依教改过，清除心垢，得如上效验者多矣。

诚恳实行，往往三月念头改善，一年言行改善，三年人格改善，多年命运改善。

## 古人改过之学如此认真

从前春秋时代，卫国的贤大夫蘧（读音‘渠’）伯玉，在二十岁的时候，就已经能够时时反省、觉察以往的过失，而完全改正过来。到了二十一岁，知道以前的过失尚未完全改掉。及至二十二岁，回头检点二十一岁时的自己，就如同身处梦中一般，还会胡里糊涂地犯过。这样一年又一年地逐步改正过失，直到五十岁那年，还察知过去四十九年尚存的过失。古人对于改过之学的学习态度，就是这么地认真、严格。

像我们这种庸碌的凡夫，所犯的过失，就像是刺猬身上的毛一般，丛集于一身，但回想以前所做过的事情，却常会像是看不到有什么过失一样。这实在是由于太过粗心大意，不晓得要仔细去省察，眼睛像是长了翳病一般，看不清楚自己的过失呀！

点评：弘一法师言，“改过之事，乃是十分光明磊落，足以表示伟大之人格。子贡云：君子过也，如日月之食焉。过也人皆见之，更也人皆仰之”（更：更改）。



## 过恶深重的征兆

但是一个人如果过失、罪恶较为深重，也会出现征兆以作检验：有的心思封闭、精神昏沉，所交付的事情转身就忘记；有的虽然没有什么可以烦恼的事，却常现出一副烦恼相；有的遇到品德高尚的人，却显现出难为情或见不得人的样子，而提不起精神；有的听到了圣贤之道，心里却不欢喜；有的在布施恩惠给别人时，反而招致对方的埋怨；有的夜里梦见一些颠颠倒倒的恶梦，甚至经常语无伦次，失去了正常的模样。这些都是因为过去造作罪孽，所应现出来的表征。

如果出现与此类似的情况，就应该振作精神，舍弃过去不好的思想、行为，力图开辟崭新而正确的人生大道，希望你不要耽误了自己的前程。

点评：上述种种症状，今人称为心理疾病。远因属过去业障，近因是一向不知自省自改，怨天尤人，累年心垢未曾洗涤，积为心病。



### 第三訓

### 『積善之方』

改过之后还须积善修福。“积善之家，必有余庆。”积善必须明辨：真假、阴阳、是非、偏正、半满、大小、难易的分别，否则枉费苦心！应行善事总归十类……



## 积善之家，必有余庆！

《易经·坤卦》说：“能够积善的人家，必定会有多余的福报留给后代子孙。”从前颜姓人家要把女儿许配给叔梁纥之前，将孔家祖宗过去所积的德行，一件一件地记述出来，觉得这个家庭长久以来积有很深厚的阴德，因此预知子孙将来必定会出人头地。后来果然生下有“万世师表”之称的孔子。

又孔子也称赞舜帝的大孝说：“舜实在是一个大孝之人，不但后世以宗庙之礼来祭祀他，而且子孙也都能永远保持下去。”

这些的确都是最正确的言论。我们试着用以前所发生过的事情来作证明。

点评：前世今生之善恶因果，众人未见而难信。作者列举家世盛衰，以示因果不虚之理，教人——福从善中求。



## 杨荣先祖摇船救人

少师杨荣，是福建建宁人。他的家族世代都以摆渡为生。有一次雨下了很久，溪水都暴涨了，水势横冲直撞，将民宅都冲毁了，被水淹死的人，尸体都顺着水势往下漂流。别的船家都争相捞取被冲散的货物，惟独杨少师的曾祖父及祖父，只一味地抢救灾民，而对于水中的货物，一件也没有捞取。当时同乡的人都讥笑他们愚笨。

等到杨荣的父亲出生以后，家里的经济状况逐渐地宽裕。有一位神人化身为道士模样，对少师的父亲说：“你的祖父和父亲，积了许多阴德，子孙必定会发达、显耀，可以将你的父亲安葬在某处。”于是，少师的父亲就依照道士所指点的地方，将父亲和祖父的尸骨都埋葬下去，这就是现在大家所说的白兔坟。

后来生下少师，二十岁就考中科第，而后官位累升到三公之一的少师，皇上还加封他的曾祖父、祖父与父亲，都和少师同样的官位。他的后代子孙也都很兴旺，到现在还有许多贤能之士。

点评：古云“作恶事须防鬼神知；干好事莫怕旁人笑”。凡做好事，任劳不易，任怨更难；耐苦不易，耐烦更难。



齐白石  
·  
夕照归牛图



## 杨自惩夫妻施粥给囚犯

浙江鄞县的杨自惩,起初在县衙里当书办,心地非常仁慈厚道,而且奉公守法,处事公正。当时的县官,为人威严方正。恰巧有一次在审案时鞭打一个犯人,打得血流满面,但怒气还无法平息。杨自惩就跪地替囚犯求情,请求从宽处理。县官说:“怎奈这个人违犯法律与道理,尚且不肯认错,叫人不得不生气。”

自惩向县官叩头说:“上面的为政者不能依照道理行事,人民失去了准则,情义乖离已经很久了!如果审问出真正的案情,也应该要怜惜他因为无知而误犯法纪,不能因为破了案而感到高兴;高兴尚且不应该,更何况是发怒呢?”县官听了这一席话,怒气也就平息了。

杨自惩的家境非常地贫穷,却是一个廉洁自持的人,对于别人所赠送的东西,一概都不肯接受。碰到囚犯缺少粮食时,常常想方设法予以济助。

有一天,有几个新来的囚犯没有饭吃,饥饿不已,情况堪怜,但自己家里的米却又不够用。如果把米都供应囚犯,那么家人就没有饭可以

吃；倘要顾着家人，那么这些囚犯就须挨饿，实在令人同情。因此就和妻子商量。他的妻子问他：“囚犯是从哪里来的？”自惩回答说：“是从杭州来的，一路上忍受着饥饿，面色青黄，憔悴不堪。”因此他们就把自己家里仅存的一点米，煮成稀饭来供给囚犯食用。

杨自惩后来生了两个儿子，长子名叫守陈，次子名叫守址，官做到南京和北京的吏部侍郎。长孙为刑部侍郎，次孙是四川廉宪，两个又都是有名的大臣。当今的楚亭和德政，也都是他的后代。

点评：怜悯囚犯，菩萨心肠。可恨之人，必有可怜之处。



歇狂  
·  
陈师曾篆刻



## 谢都事白旗保全万命

从前在明英宗正统年间，土匪邓茂七在福建地区带头造反，当地的读书人和一般的百姓，跟随他一齐作乱的人非常多。朝廷起用曾任都御史的鄞县人张楷，南下福建剿除匪党。张楷运用计谋抓到了邓茂七，而后再派福建布政司的下属谢都事，带兵搜剿沿海一带反贼的同路人。

谢都事的心地非常仁慈，为了避免滥杀无辜，因此设法取得依附贼党的名册，凡是没有参加贼党的人，就暗中发给他们一面白布做的小旗，约定在官兵到达的那一天，将这面旗子插在自家门口，并禁止官兵乱杀人。因为这项措施而未被错杀的，有上万人之多。

后来他的儿子谢迁考中了状元，官位升到宰相之位。孙子谢丕又考中探花。

点评：此明不枉杀之善报。一旦诚心救人，慈悲生智慧，便有善巧办法。



## 莆田林老母好施粉团

福建莆田有一户林姓人家，他们祖上有一位老太太很喜欢行善，常常做粉团布施给别人吃。只要有人向她索取，她就立刻赠与，一点都不会现出厌烦的样子。有一位仙人变化为道人，每天早晨都向这位老太太索取六七个粉团来吃，整整有三年的时间，老太太每天都如数供应，因此了解她是诚心诚意地为善。

仙人因而受到感动，就对老太太说：“我吃了妳三年的粉团，要用什么来作为报答呢？这样吧！妳的房屋后面有一块地，若是埋葬在这里面，将来子孙加官进爵的，会有一升麻子的数目。”

后来老太太去世时，她的儿子就依照仙人所指点的地方，将尸体埋葬下去。葬后，林家的第一代就有九个人荣登科第。后来接连好几代，发达做官的人非常地多。所以在福建地区有“如果没有林姓人家参加考试就无法开榜”的传言。

点评：老太太的智慧，在于做好事三年不间断、不厌烦。



## 冯太史之父拯救僵倒

冯琢庵太史的父亲，是县学里的公费生员。有一年冬天，刚好在最冷的那一天，他一大早起床要到县学读书，路上遇到一个人，倒卧在雪地中。冯先生用手摸摸他，身体已经僵硬了一半，差不多快要冻死。于是脱下自己身上的皮袍为他穿上，而且将他扶回家中救醒。

有一天晚上，冯先生梦到天神来告诉他，说：“你救人一命，是发自最真诚的心，因此我要派韩琦来当你的儿子。”

后来生下了琢庵，就为他取名为“冯琦”。

点评：“救人一命，胜造浮屠。”浮屠即佛塔。韩琦为北宋仁宗时贤相，与范仲淹共守西北边塞，并称“韩范”。琦平生多善行善言，自忆前生为僧人。

## 应尚书卖田救民妇

浙江台州地区有一个应尚书，中年时曾经住在山中读书。夜里常有鬼类聚集在一起，发出恐怖的嚎叫声，往往让人惊吓不已，但应公一点都不会害怕。

有一天夜晚，他听到一个鬼说：“某位妇人因为丈夫离家到外地去，很久都没有回来，公公婆婆以为儿子已经死了，因此就逼迫她改嫁。但这妇人不肯，明天晚上会在这里上吊自杀，那么我就可以找到替身了。”

应尚书听到了鬼所说的话，心里很不忍心，就暗中把自己的田地卖掉，获得四两银子，立刻假造一封妇人丈夫的书信，连同银子一并寄回她家。

她丈夫的父母亲看到了这封信，因为笔迹并不像，而对这件事情起了疑心，但是后来却接着说：“书信虽然有可能是假的，但银子却是真的，想必儿子一定还是平安无事。”这妇人因此也就不必再改嫁。后来这户人家的儿子回来了，夫妇两人得以像当初一样，过着正常的生活。

应公后来又听到这个鬼说：“我本来可以得



到替身,无奈这个秀才破坏了我的好事。”旁边有一个鬼说:“你为什么不加害他呢?”这一个鬼说:“上帝因为这个人心地很善良,积了大阴德,所以已经派他做阴德尚书,我怎么能够加害他呢?”

应公听了这两个鬼的对话之后,因此更加地努力,奋勉向上,善事一天天增加地做,功德也就一天天地累积得很厚。每当碰到年荒饥馑的时候,总会捐出粮食来救灾;遇到亲戚有了急难,也都将就自己的生活,想尽办法来帮助他们度过难关;碰到了不如意的事情,更是先回过头来反省、自责,心平气和地予以承受。

就因为应公这种精诚修德,所以他的子孙考取功名得到官位的,到现在为止,实在非常地多。

点评:鬼类亦敬畏正人。如肉眼未能见,即武断为鬼神不存在,不合逻辑。

## 徐凤竹父分谷济贫

江苏常熟县的徐栳，字凤竹，他的父亲向来都非常富有，偶然间碰到了荒年，就先舍掉本来应该收取的田租，作为倡导同县人发心救灾的榜样。又分发家中的谷物，来接济贫穷缺粮的灾民。

某日夜晚，听到鬼类在家门口唱道：“千不说骗人的话，万不说骗人的话，徐家的秀才即将做到举人郎。”这样不断地相互呼叫，连续好几个夜晚都没有间断。这一年徐凤竹参加乡试，果然考中举人。

凤竹的父亲因为得到了这种感应，就更加努力地行善积德，勤勉恳切，一点都不懈怠。举凡修桥铺路、布施斋饭供养出家人、接济贫苦人家解决生活所需，凡是有益于大众的事，无不尽心尽力地去做。

后来他又听到鬼类在门口唱道：“千不说骗人的话，万不说骗人的话，徐家的举人一直做到了都堂。”后来，徐凤竹果然官位做到两浙巡抚。

点评：于灾难中济人之福报如此，于灾难中趁机牟私利之后果，盖不忍言说！



李苦禅·清味

## 屠康僖奏议减刑

浙江嘉兴地区的屠康僖先生，起初在刑部当主事官，晚上睡在监狱里，仔细查问每一位囚犯的犯罪情况，发现有一些犯人是无辜的。他并不将此事当成是自己的功劳，而暗中写成公文呈报上去，禀知主理案件的堂官。

后来到了秋审的时候，堂官就选取屠公上呈的公文，来审问每一位囚犯，结果没有不心服口服的，因此释放了十几个受到冤屈的无辜者。一时之间，京城的百姓们都非常称赞尚书的英明。

屠公又上书禀报说：“皇上所在的京城地区，尚且有这么多含冤入狱的百姓，全国这么广阔，百姓又如此地众多，哪会没有受到冤枉的呢？因此应该每五年派一位减刑官，到各地仔细考查实情，遇有冤情就须予以平反。”尚书就依照屠公所禀，代为上奏朝廷，皇上也准许了这项奏请。当时屠公也受派为减刑官中的一员。

有一天晚上，屠公梦见一位神人告诉他说：“你命中本来没有儿子，现在因为你上书奏请减刑的议案，正好深深契合上天的慈悲心，所以上



帝要赐你三个儿子，将来都是穿着紫袍、束金腰带的大官。”

就在当天晚上，他的太太就怀了孕。后来果然生了应埏等三个儿子，而且都当上高官。

点评：为人解冤之福报如此，从事刑讼诸君，凡事更宜三思！



寿如金石佳且好兮  
·  
(清)黄牧甫篆刻



## 包凭施银子衣服修庙

嘉兴人包凭,字叫信之。他父亲担任池阳太守,生了七个儿子。包凭是最小的,给平湖县姓袁的人家招为女婿,和我的父亲往来很频繁,交情很深厚。他的学问渊博,才华很高,但是屡次参加考试都考不上,因此喜欢研习佛家和道家两种高深的学问。

有一天,包凭到东边泖湖旅游,偶然走到一个村庄的寺院,看见观世音菩萨圣像暴露在寺外,没有亭子可以遮避,被雨水淋得很湿。他于心不忍,就解开身上的袋子,拿出里面的十两银子,交给寺里的住持师父,作为修复寺院的房屋殿宇之用。住持师父告诉他,修寺的工程很大,而银两太少,实在是不够用,恐怕无法完成这件工程。

包凭听到住持所说的话,又拿出了松江出产的布,共计四疋,再从竹箱中选取七件衣服,要交给住持。这七件衣服之中,有用麻织布制成的夹衣,而且都是新购买的。他的仆人劝他停止,不要再把这些衣服送掉。包凭却说:“只要观世音菩萨的圣像不被雨水淋坏,我纵然是光着



身体,又有什么关系呢?”

住持听到了这一番话,感动得流下眼泪,他说:“布施钱财和衣服、布疋,还不是件困难的事,但是就这一点真诚的善心来说,实在是非常地难得。”

后来寺院的修缮工程完成了,包凭拉着老父同游这座寺院,晚上就住在寺内,当夜梦见寺院的伽蓝菩萨来向他道谢,并且说:“你的子孙应当会享有世间的官禄呀!”

后来,他的儿子包汴、孙子包怪芳,果然考中进士,做了显赫的高官。

点评:寺庙乃为宇宙一切生灵服务,资助或损毁其一瓦一木,果报皆不可思议。



能除一切苦·沈鼎雍篆刻

## 支立父为囚犯洗冤

浙江嘉善人支立的父亲，在刑房里当书办。有一个无辜的囚犯，因为遭人陷害而被判死罪。支书办很怜悯这个囚犯，想要请求长官赦免他的死罪。

囚犯知道后就告诉妻子说：“支先生的这份好意，我很惭愧没有什么可以作为报答的。明天邀请他到乡下来，妳就亲身伺候他吧！这样他或许会念在这个情分而帮忙，那么我可能就会有活命的机会。”他的妻子为了挽救丈夫的性命，只好哭泣地听从吩咐。

等支先生到他家里时，囚犯的妻子就亲自出来劝酒招待，并把丈夫的想法完全告诉他。支先生不愿意接受囚犯的安排，但还是尽力替他平反。

后来冤案果真平反，这位囚犯获判无罪开释。出狱之后，夫妻便到支先生家里叩头拜谢说：“像先生这样有高尚德行的人，实在是近代所少有。您到现在还没有子嗣，我有一个小女儿，愿意送给您当侍妾，这应该是礼义上所行得通的。”



支先生不好再予拒绝，因此就按照礼节准备聘礼，迎娶了囚犯的女儿。后来生下了支立，刚到二十岁就考中举人，名列第一，官位做到翰林院的孔目。支立生支高，支高生支禄，父子都被保荐为州学、县学的教官。支禄的儿子支大纶，考中了进士。

点评：绝不乘人之危，遗泽子孙。



随缘 · (清)黄牧甫篆刻

## 要精研明辨,才能做到真实的行善积德

以上所说的十则故事,虽然所做的事情不一样,但同样都是存着善心来做善事,终究都是归向于同一条善路罢了。

如果再精细地加以说明,那么这个善,有真善,有假善;有直的,有曲的;有不为人知的善,有广为人知的善;有得当的,有不得当的;有偏差的善,有正确的善;有半的,有圆满的;有大的善,有小的善;有难行的,有易行的。各种不同的情况,都必须深加分辨。

如果只是一味地行善,却不仔细去研究其中的道理,那么虽然自夸做了多少善事、积了多少功德、修行了多久,殊不知自己已经造了孽。这样往往变成白费苦心,一点都得不到利益!

点评:此页最后一段,请再三留意!行善倘不明理,枉费苦心。



## 为什么有人行善子孙不兴 有人作恶而家门隆盛

什么叫做真善、假善呢？

从前有几个读书人一同去拜见中峰明本国师，并且请问他：“佛家说善有善报、恶有恶果，就像一个人的影子一样，会紧紧地伴随着他，丝毫都不会错过。现在某人心行良善，但他的子孙却不能发达；某人作恶多端，而家道反倒昌盛。可见佛所说的因果报应，根本毫无凭据。”

中峰国师回答：“凡夫之人，世俗的情见尚未洗涤清净，分辨正法的智慧还没有开启，因此容易受到蒙蔽，而把善的认为是恶的，恶的反而指成是善的，这种事情常常会发生。为何不遗憾自己的是非标准颠倒了，反而埋怨上天的善恶报应有所差错呢？”

大家都说：“善恶怎么会看成相反呢？”中峰国师听了，就请他们试着说出具体的情况。

有一个人说：“骂人、打人，这是恶的；对人恭敬、以礼待人，这就是善的。”中峰国师回答说：“这是不一定的呀！”另一个人接着又说：“贪爱钱财而不择手段，这便是恶；毫不贪污而遵循

正道做事,这可是善的啰!”中峰国师还是回答说:“这也未必是对的。”

大家一一说出自己的看法,但中峰国师都说不一定。

点评:此下以佛理深刻辨析行善要义,是全书关键处。



一切惟心造  
·  
(清)吴攘之篆刻



## 什么叫做真假呢？

这些读书人所说的各种情况，都被中峰国师否定，因此反过来请问善恶如何辨别。中峰国师告诉他们说：“对他人有益而无害的，就是善；表面上看起来虽然像是善事，但实际上却只是对自己有益的，那便是恶。如果是对他人有益，那么就算打人、骂人，也都是善；若只是对自己有利，那么纵然是对人恭敬、以礼待人，也都是恶。”

所以一个人做善事，对他人有利而无害，就是为公，凡事为公就是真；如果只想图利自己，就是为私，为私便是假。再者，发自内心的诚意而做，这是真善；如果只是做做样子，内心并无诚意，这就是假善。还有，不存着任何希求而做的善行，这是真善；为了某种目的而做的善事，这便是假善。像这些道理，自己都应该仔细思考。

点评：中峰大师所言善恶定义，为万古不移之论，不容巧言混淆！此处更高一层，教以无所希求行善，但行好事，莫问前程。



## 什么叫做端、曲呢？

什么叫做端曲呢？

现在一般人看到了做事小心谨慎、看似忠厚而不刚强的人，便认为他是一个善人，而多方予以看重。但是古代的圣人，宁可选择看似狂放、但志在进取而有原则的人。至于一般看似小心谨慎的“好好先生”，虽然乡里的人都喜欢他，但是这种人个性软弱，没有原则和志气，也欠缺道德勇气，因此容易随波逐流，所以圣人认为这种人像侵袭道德的贼寇。

这样看来，世俗人所认定的善恶，分明是和圣人的标准相反。从这一个概念再加以推论，世俗人所肯定或否定的许多事情，没有一件是不荒唐的。天地鬼神对于赐福善人与加祸恶人，其是非标准都是和圣人一样，而与世俗的取舍观念不同。

因此，凡是想要积累善行，决不可曲从自己眼睛所喜欢看的、耳朵所喜欢听的，必须从内心源头最隐密、细微的地方，默默省察自己的起心动念，而加以净化。

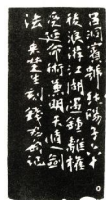
心中纯粹是抱着救世济人的心态，这就是



端；如果有一点点讨好世人的心思，就是曲。纯粹是爱护世人的心，就是端；若对世人发出一点点不平的心，就是曲。纯粹从内心生起对人恭敬的心，就是端；有一点点玩弄、欺骗世人的心，就是曲。这些都应该仔细加以分辨。

点评：玩世者，世必玩之；愤世者，世亦愤之。所谓嫉愤世俗，失意时，因嫉妒生愤恨，此较世俗尤俗；得志时，则自夸才干，便招世人妒怨。

智慧为傲慢蒙蔽，福报因刻薄折损，良知被愤怨淹溺。所谓曲，即人格心态扭曲，甚是可惜，应知省改。



吕洞宾 · 来楚生篆刻

## 什么叫做阴、阳呢？

什么叫做阴阳呢？

凡是行善而让别人知道，就是阳善；行善而不为他人获知，就是阴德。积了阴德，上天必定会赐给他福报；至于阳善，只能享有广大的名望。能够享有名望，那也是一种福报。但是名气大却是上天所忌讳的！世上享有很大名望，但与事实不相符合的人，多数都会招致意想不到的灾祸；而原本如果没有犯错，却无故遭人强加恶名的人，他的子孙往往会突然发达起来。

由此看来，阴德与阳善之间的界线，实在是非常地微细。

点评：古云“善忌阳，恶忌阴。善欲人知，不是真善；恶恐人知，定是大恶。”



## 什么叫做是、非呢？

什么叫做是非呢？

在春秋时代，鲁国制定了一条法律，如果国人愿意出钱，去赎回俘虏或奴隶，就可以得到政府财政部门所颁发的一笔奖金。孔子的学生子贡也赎了人，却不愿意接受奖励金。

孔子听到这件事情之后，很不高兴地说：“这件事情端木赐做错了呀！大凡圣人做任何事情，目的都在于转移风气、改变习俗，使得教化之道可以在民间顺利推展，并非只是为了契合自己的德行才做的呀！现在鲁国有钱人少而贫穷人多，如果因为这种行为，使得接受奖励金的人反而被认为是贪财，以后还有谁肯出钱去赎回那些俘虏或奴隶呢？恐怕从今以后，不再有人愿意出钱向各诸侯国赎回人民了！”

子路曾经救起一个掉进水里的人，这个人就送子路一头牛，来答谢他的救命之恩，子路予以接受。孔子听到后很高兴地说：“从今以后，鲁国一定会有更多人，愿意自动自发去拯救掉进水中的人了。”



点评:圣人论是非,不与众人同。深会圣人  
之理,处事自可权宜随变而少过失。



## 行善事的功过得失,还得看它的影响

以上两件事情,从世俗人的眼光看来,子贡不接受奖金,人品似乎较为优越;子路接受了赠牛,则是不好的行为。但是孔子却称赞子路,而责备子贡。

由此可知,一个人做善事,不可以只依当时的行为来判断好坏,而应该考虑以后所衍生的后遗症;不可以只看当时的对错,而必须想到久远以后的结果;不可以只论个人的得失,而必须看对大众的影响。眼前所做的虽然是好事,但它的后果却会贻害他人,那么纵然看起来像是善事,但其实并不是。如果眼前所做的行为虽然不好,但它的后果却有益于人,那么眼前看起来虽然不像是好事,但其实却是好事。

然而,这只不过是根据这一个例子来加以探讨罢了。其他像是看来似乎合乎义理,其实是和义理并不符合;看起来似乎合于礼节,其实是与礼相违背;看起来似乎是很遵守信用,其实却是不然;看起来似乎是很慈悲的样子,其实是一种姑息、纵容。像这种种问题,都应该仔细去作选择。



(清)八大山人

点评:行善如只顾眼前或表面是善,尤其沽名钓誉,其遗患往往甚于贪利。



## 什么叫做偏、正呢？

什么是偏正呢？

从前吕文懿公刚辞去宰相职位回到故乡时，因为人品端正、为官清廉，所以全国百姓都非常敬慕他，就像泰山和北斗星一样地受到拥戴。有一个乡民在醉酒之后大骂吕公，吕公却不因之动怒，只是对家里的仆人说：“这个人喝醉了，不要跟他计较。”于是就关闭家门不予理会。

过了一年，这个人犯死罪而被关进监狱。吕公才懊悔地说：“假如当初稍微跟他计较一下，把他送到官府责罚，或许可以藉由这种小小的惩罚，而使他得到较大的警惕。我当初只想到要宽厚待人，不料却让他养成了不好的行为，才会落到现在这个地步。”

这就是存着善心却变成做恶事的例子。

点评：犯一小错，即被惩处，正是上天眷顾；作恶稍得侥幸，直恐雷霆在后。



## 还有以恶心而做善事的

又有一种是以恶心而做了善事的例子。

像有一个非常有钱的人家，有一年正好碰到了饥荒，有些家境贫穷的百姓，白天公然在街道上抢劫粮食。这个富有人家将这件事情告到县府，但是县官却不理会，因此这些穷人就更加放纵。

这个富有人家迫不得已，就私下叫人把抢民抓住，关起来羞辱、拷打。那些抢劫粮食的民众经历这种惩戒，才平静下来，不再到处抢夺，要不然几乎变成大乱的局面。

所以，善的事是正，恶的事是偏，这是每个人都知道的。至于那些原本存着善心，却演变成做了恶事的，这就叫正中之偏；而原本是存着恶心，反而变成做了善事，就叫做偏中之正。这个道理不可以不了解。

点评：古德能将横逆境遇，看作真实受用处，则既成全自己福德，也成全毁我损我之人恶心办了好事。



## 什么叫做半、满呢？

什么是半满呢？

《易经》上说：“善事如果不去累积，就不能成就美好的名声；恶事如果不去累积，也不会惹来杀身之祸。”《尚书》中说：“商朝的罪业经过几代以后，已经累积得非常多了！就仿佛是钱贝串满了绳线，也像是收藏的物品塞满了整个容器一样。”如果能够认真积聚，总有一天自然就会积满；若是懈怠而不积聚，那当然就不会满。这是半满的一种说法。

从前有某姓人家的女子到佛寺去，想要布施却没有钱财，身上只有二文钱，就全部捐给寺院。寺里的住持和尚亲自替她忏悔祈福。后来这个女子进入皇宫获得富贵，带着好几千两银子到寺里布施。这个住持和尚却只是叫他的徒弟替她做回向而已。

她感到很疑惑，就请问住持：“我以前只是布施二文钱，您就亲自替我忏悔；现在捐了几千两银子，您却不为我回向，这是什么原因呢？”住持师父说：“妳以前所布施的财物，虽然较为微薄，但布施的心却非常真诚，若不由我亲自替妳

忏悔祈福,就不足以报答妳的这份功德。现在布施的财物虽然很丰厚,但妳的诚意却不像以前那么恳切,叫人代为忏悔也就足够了。”

这就是千金为半善,而二文却为满善的道理所在。

点评:作任何供养、布施,心诚恳,态恭敬。不可着半点有恩于寺庙或他人之心。



心迹双清 · (清)黄易篆刻



## 这一句话，三千功德已经圆满

唐朝的道士汉钟离，想把炼丹的方法传授给吕洞宾，其中有一种将丹点在铁上会变成黄金的道术，可以用来救济世上贫苦的人。吕洞宾请问他：“变成黄金以后，将来还会变回原先的铁吗？”钟离回答：“等到五百年后，仍然会恢复原来的质地。”吕洞宾说：“这样就会害到五百年以后的人，这种事情我不愿意做！”钟离听了告诉他说：“修学仙道要先积满三千件功德，就凭你这句话，三千件功德已经圆满了。”

这是半善满善的另一种说法。

点评：无论世间法、出世法，都要积累福德、智慧二种资粮。粮食资助不足，则行之不远。

福慧资粮，首要从心上积。

## 不见有人、我、及所施之物 这叫“三轮体空”

再者,虽然做了善事,但是心里并不惦念着所行的善事,那么任凭你做什么样的善事,都能够功德圆满。假如心里老是念念不忘所做过的善事,纵然一生当中都非常勤勉地行善,也只不过是半善而已。

譬如拿钱财来帮助别人,若能做到内不着能够布施的我,外不念接受布施的人,中不思所布施的财物,这三者完全不会放在心上,就是佛经上所说的三轮体空;也可以说是一心清净,不着任何痕迹。

能够做到这样,那么纵然只是布施一斗的谷子,也可以种下无量无边的福田;虽然只是一文钱,也可以消掉千劫以来所累积的罪业。如果这个心还是念念不忘,那么纵然布施了万镒黄金,所得到的福报还是无法圆满。

这又是另外一种说法。

点评:圣者云“供养或布施时,如有一点执着,就并未真正施出去。”



## 什么叫做大、小呢？

什么是大小呢？

以前有一位卫仲达，在翰林院里当官。有一次他的魂魄被阴差捉到阴间，主审官就叫文书把他在人间所做的善恶两种纪录簿呈上来。等册子送到之后，发现记录恶事的簿子，竟然堆满了整个庭院；而行善的那一卷纪录册，只不过像筷子那样小而已。主审官命令部属拿秤子来称看，岂知堆满庭院那些记录恶事的册子倒是比较轻，而像筷子那么小的善册子反而比较重。

仲达看到阴间的善恶纪录册之后，纳闷地问道：“我的年纪还不到四十岁，为何过恶会有这么多呢？”主审官说：“只要有一个念头不端正，就已经算是造了恶，不必等到实际去做了才算。”

点评：我辈回顾此生恶念之多，怎敢不防意如城？

## 凡是存心为天下国家着想的 那善事虽小而功德大

仲达因而请问善册中所记录的是什么事。主审官回答说：“朝廷曾经大兴工程，修筑三山地区的石桥，你向皇帝呈上奏章，劝请停止这项工程，以免劳民伤财，这卷就是那份奏章的文稿。”仲达说：“我虽然上了奏章，但是朝廷并未接受劝谏，怎么会有这样大的功德呢？”主审官回答说：“朝廷虽然没有听从你的劝谏，但你心中所起的这一个善念，已经是在为全体百姓着想。如果真的采纳了，那么这种善的功德力量就会更大。”

所以一个人的志向，如果是为全天下的人民谋福利，为了国家的前途着想，那么所做的善事虽然很少，但功德却是很大；假使只是替自身着想，善事虽然做了很多，但所能得到的功德却很小。

点评：每行一细小善事，都愿众生父母以此功德，离苦得乐。如此，善虽小而大。



## 什么叫做难、易呢？

什么是难易呢？

从前有学问的读书人说过：“想克制自身的私欲，必须从最难克制的方面做起。”孔子在答复弟子樊迟所提问的“什么是仁道”时也说：“先从较难的地方下工夫。”

必须像江西的一位舒老先生，舍去教两年书所得到的微薄薪资，来代替穷人缴交积欠官府的钱，而使穷人夫妇免除了分离的悲剧。又像河北邯郸地区的张老先生，舍掉十年来所积蓄的钱财，代替一个穷人偿还赎款，而救活了穷人家的妻儿。这两种情形都是所谓的“难舍能舍”。

就像江苏镇江的靳老先生，虽然年老而没有子嗣，他的邻居家境很穷，想要把年幼的女儿嫁给他为妾，但他却不忍心耽误这个女孩子的青春，而将她还给邻居。这就是在非常难忍的情形下，还能够坚定地忍了下来。

这几位老先生“难舍能舍”、“难忍能忍”的精神，实在是一般人难以做到的，所以上天赐给他们的福报也就特别丰厚。

大凡家境较为富裕、又有势力的人，想要建



潘天寿 · 有所思



立功德都比较容易。虽然很容易,但却不愿意去做,这实在是在自我糟蹋福报。至于那些家境贫穷、又没有地位的人,若想要行善修福都比较困难。虽然是困难,却能够尽心尽力去做,这才是可贵的。

点评:行善不论贫富贵贱,只讲现前尽心尽力。若说发达后再行善,待发达时,大约又有借口。



## 济世十大善业

随顺机缘而做济助众生的事，它的种类非常繁杂，如果简要地来说明它最主要的部分，大概有十个方面：

第一、看到别人做善事时，要予以帮助。

第二、对于年纪较轻、辈分较低、家境较差的人，必须存着爱护之心；对于年龄较长、辈分较高、德学较好的人，要存着恭敬之心。

第三、遇到有人正在做好事时，要极力成全，不可嫉妒、破坏。

第四、若有不愿意行善，或是喜欢作恶的人，就要设法劝他止恶行善。

第五、当别人遇到危险或急难时，应当尽力去挽救或协助。

第六、对于国家、社会及百姓有极大利益的事，应该根据自己的能力，尽心尽力地发动，或者参与完成其事。

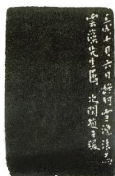
第七、有了积蓄的人，最好能够多做布施的善行，不但能够帮人解困，也可以为自身修积福报。

第八、对于正知正见，能够让人增长智慧、知识的道理或法门，都应当加以保护维持。

第九、对于学问优、见识广、品德佳、年纪长、职位高于自己的人，必须多加敬重。

第十、凡是有血气的动物，都须加以爱护，珍惜牠们的生命，不可随意杀食或虐待。

点评：此前明辨行善积德之理，此处更广说当随缘济世，列十类善行，令学者实行时可循纲要。否则无边善行，有限光阴，茫无头绪。



誦先人之清芬  
·  
(清)赵之琛篆刻



## 与人为善

什么是与人为善呢？

从前舜在尚未继承尧的帝位之前，曾在山东濮县东南方的雷泽湖边，看到年轻力壮的渔夫，都选择水位较深、聚水较多、鱼类群聚的地方捕鱼；而那些年老体弱的人，只能在水流湍急、湖水较浅、鱼类稀少的滩中抓鱼。舜目睹这种现象，非常怜悯这些老弱的渔夫，于是亲自下水参与捕鱼。每当碰到有渔人相互争夺的情形，他就替他们隐藏这种过失，不会加以宣传；如果看见有相互礼让的现象，就大加赞扬，把他们当成学习榜样。就这样经过了一年，大家受到舜的影响，都将水位深广、鱼类群聚的地方相互礼让。

像舜王这种深明事理的大智之人，哪里无法说一些道理来教导大众呢？他这种不用言语劝导，而宁可以身作则来转化他们的方法，实在是一个善理世事者的一番苦心。

点评：古云“学至于不责人，其学进矣”。“以责人之心责己，以恕己之心恕人。”

## 不可以自己的长处掩盖别人

我们身处于这个人心堕落、风气败坏的时代之中,千万不可拿自己特有的长处,来掩盖或压倒别人;不能以自己所做过的善行,来与不及自己的人相比较;不可仗着自己较为多才多艺,就以此来难倒他人。应该隐藏自己的才能与智慧,就像是非常平凡、空无所有般地谦虚处世。这就像一般人常说的“大智若愚”、“虚怀若谷”。

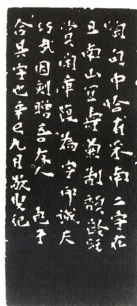
每当看见他人犯了过错,应该以宽大的心量来加以包容,并且替他掩藏,不可加以宣扬。一方面给他有改过自新的机会,一方面也能使他心存顾忌,不敢再让自己的行为继续放纵下去。假使发现他人有小小的长处值得学习,或是做了一点小善可以作为榜样,应当立即彻底舍弃既有的成见而向他学习。并且要真诚地赞美他,将他的长处和善行向社会大众广为宣扬。

一个人凡是在日常生活当中,每说一句话,每做一件事,起心动念完全不是为了自身的利益着想,都是想要为大众树立楷模,维护世间的真理与法则,这才是一个道德高尚或身处上位的人,将天下都当成是公共的,而非私有的伟大



气度。

点评：古人以为，上天予人才智财富，意在使其接济愚钝贫困之人，若反加欺凌，则是天之罪民。



采菊东篱下悠然见南山  
· (清)丁敬篆刻

## 爱敬存心

什么是爱敬存心呢？

君子和小人，若只是从表面上来观察，常常容易混淆不清。但只要从两者之间的心地来作比较，那么君子的善心与小人的恶念，其中的差异就相当大，明显得像是黑白两种相反的对比。所以孟子曾说：“君子所以和一般人有所不同，就在于他的存心而已。”

君子所存的心，只是爱护人、礼敬人的善心。因为人与人之间，可分为亲近和疏远、尊贵与低微，也有聪明和愚笨、道德高尚与品行恶劣。这万种类别，都是千差万别，无法齐等，但都是我们的同胞，都和我们一样有生命与苦乐，属于同一个体性，哪个不是我们所应敬爱的呢？

如果能够爱护、尊敬众人，也就等于是爱护、敬重圣贤之人。这是因为圣贤了悟人我一体，对于众生没有丝毫分别心，自然对于每个人都能心存爱敬。因此，我们若能爱敬众人，就是对于圣贤的爱敬。能通达众人的意向，也就等于是通达圣贤的意向。

这是什么道理呢？因为圣贤的志向，原本就

是希望这个世界上的人们，都能够获得适切的安顿，过着幸福美满的生活。因此，我们如果能够普遍地予以爱护与尊重，而使这世界上的人们都能得到安定，这便是代替圣贤来安定人民。

点评：仁者爱人，以平等心爱人。



齐白石·寿桃



## 成人之美

什么是成人之美呢？

玉本来是掺杂在石头里面的，如果将含藏玉质的石头随意丢弃，那么它就与一般的瓦片或碎石一样，没有什么价值可言。假使能把它好好地雕刻、琢磨，那就可以使它成为圭璋之类，十分地贵重。两者之间，就因为所下的工夫不同，其价值就有了天壤之别。

所以，凡是看到一个人做了善事，或是他这个人的志向可取，资质足以造就，都须加以引导、扶持，使他的志向与德行都能够成就，成为社会上的有用之材。或者奖励他、称赞他；或者帮他维护、帮他保持；或者替他辩白冤情，分担别人对他的毁谤。务必要让他所做的好事能够成功，并且在社会上站得住脚，而后才能够停止，这才算是尽到自己的心力。

大概来说，一般人都会厌恶和他不同性情的人。在乡里之中，善良的人往往比较少，而不善良的人却较多。善良的人身处俗世之中，常会受到排挤，因此也就很难自己立得住。而且，才能出众的人士，他的性情刚正不阿，与众不同，



不大注重修饰外表，所以大都容易遭受批评与指责。因此所做的善事常常容易失败，而善人也会常常受到毁谤。若是碰到这类情形，只得依靠具有仁心、道德高尚的人，来纠正这种不善的风气，帮助善人成就善事，这种功德是最大的。

点评：成全、赞叹他人之善业，功德与之等同。子曰：“君子成人之美，不成人之恶”。故成全他人之前，宜先思量。



道法自然  
·  
吴昌硕篆刻

## 劝人为善

什么是劝人为善呢？

我们既然出生在这个世上作为一个人，谁会没有良心呢？然而，在这茫茫的世间路上，一般人总会为了追求名利而劳苦不息，这是最容易堕落的。因此，凡是与大众相处，每当发觉别人有这种现象，就必须善巧方便地予以提醒，来解开他心中的迷惑。比方像是在漫漫的长夜里，一直处在大梦之中，就要叫唤他，让他尽快清醒过来；又譬如像是长久陷入烦恼当中，就须帮他消除烦恼，使他的身心能够清凉自在。这种恩惠可说是最为广大、最为普遍。

唐朝的大文豪韩愈曾经说：“用嘴巴说道理来劝人，只能在短暂的时间里利益极少数人。若要长久、普遍地劝导世人，就须写成书籍来流传。”这跟前面所说的与人为善相比较，虽然好像是留有形式、痕迹，但却能因不同病症来下药方，往往会产生特别的效验，因此实在不能把它废除掉。

并且劝人也必须恰当，假使遇到不愿接受劝导的人，却偏要去规劝他，这就是失言；如果



齐白石 · 葡萄松鼠

对方肯接受劝导，却不愿去规劝他，这便是失人。孔子曾说：“君子不失言，亦不失人。”因此，若有这两种情况，就应当要回转过来，反省自己的聪明才智。

点评：劝人为善，以恭印推荐圣贤之书为妥。自家下笔，逞才使气，轻言轻发，悔时晚矣。观好写情色、暴力、及惑乱人心之作者，罕有善终。

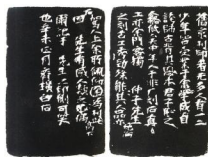
## 救人危急

什么叫做救人危急呢？

困难危险和流离穷苦的窘况，这是一般人常会遭遇到的事情。如果偶然间碰到这类人，应该像病苦是在自己身上一样，尽速帮助他解除苦痛。或者用言语来洗刷他所受的冤屈和压制，或者用各种方法来济助他的困境。

崔子曾说：“给人的恩惠不在于多大，只要能在别人危急时，及时给予帮助，这就可以了。”这实在是具有慈悲心的人所说的话。

点评：先救急，后救愚、救贫。



见贤思齐 · 齐白石篆刻



## 兴建大利

什么是兴建大利呢？

小者在一个乡里之内，大者在一个县市之中，凡是对于大众有利益的事情，最应该去发起、兴建。或者开挖水道，导引河水来灌溉农田；或者建筑堤岸，来防止大水的危害；或者修建桥梁，使交通往来能够便利；或者布施茶水或饭食，来救济饥饿或口渴的人。

一遇到类似以上的善事，都应当趁此机缘劝导大众，有钱出钱，有力出力，大家共同努力来兴建、修护。只要真诚地为公共利益而做，就不必为了躲避任何嫌疑而不敢从事；也不可以因为怕辛苦，或是怕别人埋怨，就把这种善事推却掉。

点评：凡事利弊参半，或弊大于利，最要慎重，紧防做成“兴建大弊”。

## 舍财作福

什么叫做舍财作福呢？

在佛门的万种善行之中，以布施为最先须要着手的。所谓布施，就只是“舍”这一个字罢了！通达生命真理的人，在自身方面，可以舍掉眼、耳、鼻、舌、身、意等六根；就外境而言，则可以舍去色、声、香、味、触、法等六尘。总之，不管有形无形，所有的一切，没有不能施舍的。

一般人假使做不到这种境界，可以先从财物布施开始做起。世间人都把穿衣吃饭看得与自己的生命一样重要，那些东西都须以钱财购买，所以将钱财看得最重。因此，我若是能够将钱财舍掉，在内心方面，可以破除我的吝啬习性；从外境来说，又可以救助他人的急难。

虽然刚开始会感觉到有点舍不得，做得很勉强，但布施到最后，内心就能够变得很自然、安适。这种方法最能够洗涤自私的心念，去除执着、吝啬的习气。



虚谷·云山烟雨

点评：佛说“你要将某物舍掉，此物就成为你的了；你要将某物藏在家中，此物就不是你的了。把财物施舍出去，资财就不会尽竭；把财物藏在家里，自然会耗竭！”



## 护持正法

什么是护持正法呢？

法是长久以来，凡是具有生命与灵性的众生之眼睛，是人生旅程中的前导，可以使众生不致迷失人生的方向。

假使没有正法，人类将凭什么来参与协助天地之间的造化？凭什么来成就万物，使其蓬勃成长？凭什么来脱离尘世间的各种迷惑与束缚？凭什么来治理世间的事务，或是解脱生死轮回？

因此，凡是见到供奉着圣贤、佛菩萨的寺庙和图像，或者是经书典籍，都应该加以恭敬尊重，若有毁坏情形，必须加以修补、整理。

至于以恭敬心推崇、弘扬正法，来报答诸佛如来开启众生法身慧命的大恩大德，这更是我们应当相互劝勉、努力实行的事。

点评：莫以己意曲解正法；莫借正法弘扬自己。



## 敬重尊长

什么叫做敬重尊长呢？

家里的父母或兄长，国家的领袖或长官，以及凡是年龄、道德、职位、学识比我们高的人，都应该特别注意，小心侍奉。

在家侍奉父母亲，须用深切敬爱的心与和顺的面容，声要柔，气须平。等到熏染习惯以后，自然成为良好的性情，这便是以和气来感动天心的根本办法。

在外任职奉事长官，做每一件事情，不可认为长官不会知道，自己就可以任意放肆。司法人员在审理案件，必须使用刑罚时，不可以认为长官不知道，就随意用威势来冤枉人。

对于长官所交付的任务，必须像对待上天一样恭敬，这是古人所制定的正确规范，我们理应遵循，这些方面都和阴德关系最大。请试着比较看看，凡是禀承忠义和孝道的家庭，他们的子孙无不绵延长久，而且非常昌盛，这是特别须要谨慎小心的事。

点评：上列数事，日常所行，积累多，故后果大；又日常琐事，人多不甚以为意，极显明而极隐微，故曰“阴德”。阴德之果报丰厚。阳善因已享受赞叹，后福所剩无几。

甲戌之重陽  
書  
之



（清）八大山人 · 瓶菊



## 爱惜物命

什么叫做爱惜物命呢？

大凡一个人之所以能够称为人，只是因为具备这颗能同情万物的慈悲心肠罢了！一个追求仁道的人，他所追求的就是这个；那些欢喜积德的人，他所积的也是这一点。

《周礼》上记载：“在每年的农历正月期间，正是动物最容易怀孕的时节，因此祭祀时所用的供品，不可以用雌性动物，以免伤及胎内的生命。”孟子也说：“君子应当远离厨房。”因为厨房常有杀生之事，所以君子应该远离这个场所，就是为了保全我们的恻隐之心。因为如果违反以上所说的，久而久之习以成性，容易变为麻木不仁，失去本来的赤子之心、君子之仁。

所以，前贤提出了“四种肉不应该吃”的告诫，说：“听到动物被杀时的痛苦哀号声，就不可以吃牠的肉；见到动物正被杀害的悲惨情状，也不可以吃牠的肉；自己所养的动物，相处久了会有感情，不应该狠心吃牠的肉；为了招待或滋补我而杀的，更是不可以去吃。”

想要效学前贤的人，如果一时还不能完全

戒除荤腥,也应该要从这种“四不食”的戒条做起。

点评:了凡先生列举十善,以“爱惜物命”压轴,劝素食、戒杀、放生,以开拓后学者之善心,可见思虑之深远。人类果欲自爱,必须爱惜物命。

羊翁 祥瑞说母慈



李苦禅  
·  
听语





## 暴殄天物，等同杀生

从四不食这个戒条做起，逐渐地进步，慈悲心也就愈来愈增长。不但杀生应该戒除，就算是一切极小的动物也都有生命，都不可以任意杀害。像是为了抽取蚕丝来制成衣服，就须先将它的茧放进水中烧煮；农夫为了种田，就必须挖掘土地，以致伤害了许多虫类。

我们应该常常想到，身上所穿的衣服、三餐所吃的食物，它们是如何得来的。在这些东西形成的过程中，都会杀害许多小生命，才能提供人们享用。因此，随便浪费物品而不知爱惜，应该是和亲自杀生的罪过相同。

至于有时候不小心，手所误伤、脚所误踏的小生命，更是不知道有多少。这些也都应该谨慎地将就，随时防止误伤牠们。

苏东坡有一首诗说：“爱鼠常留饭，怜蛾不点灯。”这是说明一个有慈悲心的人，为了同情老鼠有饿死之虞，所以常会留下饭菜给牠们吃；为了怜悯在空中飞窜的小蛾子，会扑向油灯而被烧死，所以晚上就不愿点燃灯火。这实在是多么仁慈的心行呀！

善的事情非常地多,没有穷尽,所以无法完全作详细的说明。但是只要从以上的十件事加以推广开来,那么一切功德就可以完全具足了。

点评:节俭惜福,可以增加福寿。人有寿尽死与福尽死,寿未尽而福耗尽者,亦死。此经中明载也,慎勿奢费。



(清) 郑燮  
· 兰菊



齊白石  
 ·  
 農耕圖



## 第四訓

### 『謙德之效』

谦虚是承受福气的基础，骄傲是招惹祸事的开端。列举科考中谦虚与骄傲的态度不同，结果也不同。



## 谦与骄真是祸福关头

《易经》说：“在自然界之中，天道的理则，对于已经到达极限者，就会让他受到减损，却会使谦虚的人得到增益；就像月亮到达最圆的阶段，必定会慢慢转为缺损。地道的理则，对于过度满溢者，也会使其产生变动，却会让谦虚的人得到滋长；就像池水在填满以后，总会流向低洼处来填补它。鬼神的理则，对于高傲自满者，就会让他受到一点惩罚；但对于谦虚的人，却会使其得到应得的福报。人道的理则，也是厌恶骄傲自大者，反而喜爱谦虚的人。”因为这个原理，所以在《易经》中，只有“谦卦”的六个爻，全部都是吉祥的。

《书经》说：“盈满就会招致亏损，谦虚才会受到利益。”我屡次和许多人一齐去参加考试，每次都观察到那些家境清寒的读书人，将要考中、发达的时候，他们的脸上必定都会现出一片谦和安详的光采，彷彿可以用手捧取的样子。

点评：了凡先生训改过积善已，终而教以谦德。如无谦德，是为漏器，善业边积边漏，岂不徒劳？



## 只有谦虚的人才能承受福报

在辛未年上京赴会试时，我们嘉善县的同乡总共有十个人一齐去参加。其中只有丁敬宇这个读书人年纪最小，却是极为谦虚。我告诉费锦坡说：“这位仁兄今年一定会考中。”费先生问：“怎么见得他会考上呢？”

我回答说：“只有谦虚的人才能承受福报！兄台，您看我们十个人当中，有信实诚恳，不敢抢占风头，像敬宇的吗？有恭恭敬敬，顺从人意，小心谨慎，谦虚敬畏，像敬宇的吗？有受到侮辱而不回应，听到毁谤而不争辩，像敬宇的吗？一个人能够有这种修养，就是天地鬼神也都会保佑他，哪有不发达的道理！”等到发榜时，丁敬宇果然考中进士。

点评：名声、相貌、能力、学问、聪明、财富、地位、修行等，用于增长我执、我慢，实系内心虚弱。

如能改为敬人利人，则由私心引起的深度不安与自卑，将逐渐消失，于是固执、傲慢便失去存在之必要。

## 心真的能做到谦虚是得福的开端

丁丑年在京城中，我和浙江省秀水县的冯开之住在一起，发现他总是非常地虚心，不敢自以为是，并且一直是收敛脸色，不会现出骄态，大大地改变他小时候的习气。

他有一位朋友叫李霁岩，为人正直、诚实，又很守信用，是个有益的朋友，时常当面指责他所犯的过错。然而只是见他平心静气地接受指正，不曾说出一句反驳的话。

我就告诉冯先生说：“一个人能够获得福报，必定有其获福的根源；若是招致灾祸，也必定是有招祸的先兆。只要这个心能够谦虚，上天一定会加以扶持、帮助。兄台今年一定能够登上科第！”后来发榜，果真考中了。

点评：言行傲慢之人，招损在明处；外表谦恭内心倨傲之人，招损在暗处，总之无福。

尤其执学问而傲慢，如药剂师服药不当而中毒，自己要抓紧解治。



## 智慧一发，轻浮的人就转变为稳重

赵裕峰，名叫光远，是山东省冠县人，在未满二十岁之前，在乡试时就考中了举人，但是屡次上京参加会试，都未能登上科第。他的父亲在嘉善县任主簿的职务，他就跟随父亲到任所。

当时他非常仰慕钱明吾先生的学识，就拿着自己的文章去拜见。不料，钱明吾竟然把他的文章完全涂掉。赵裕峰非但不生气，而且心悦诚服地赶快改进。到了第二年，他就考上了科第。

在壬辰年时，我进京朝见皇上，并且与夏建所见面，发现他这个人态度卑下，一点都没有骄傲的神气。而且满脸流露出谦和的光采，好像能迎面照人似的。

我回家之后告诉朋友说：“大凡上天将要让这个入发达，在还没有让他获得福报之前，必定会先使他产生智慧。这个智慧一产生，那么原本性情浮滑的人，自然变得举止稳重、行事实任；原本任意妄为的人，也会懂得自我约束、收敛言行。建所的品性温和、善良到这种程度，实在是上天为他开启的，他的福报就要现前了！”等到开出榜单，他果然考中了。

点评：智慧一发，便悟人生可贵，当诚实为学；又知天高地厚，应慎行谨言。





## 心气不平， 文章怎么写得好？

江阴有一个读书人，名叫张畏岩，学问很好又擅长写作文章，在当时的读书人之中很有名气。甲午年时，他参加南京举办的乡试，借住在一个寺院内。开榜的时候，榜单上并没有他的名字，心中非常不平，竟然大骂主考官，认为他们没有眼光。

当时有一位修道人在他的旁边微微地笑了一笑，张畏岩突然迁怒于道人。道人就开口说：“这位相公，您的文章一定是写得不好。”张畏岩听到这句话，更加生气地说：“你没有看过我的文章，怎么知道不好呢？”道人回答说：“听说写文章重在心平气和，现在听您这样怒骂，心里不平到了极点，文章怎么能够写得精巧呢？”

点评：《文心雕龙·养气》云：“率志委和，则理融而情畅”。舒顺心志，意气和平，则文章说理圆融，抒情酣畅。



## 谦虚并不费钱

张畏岩毕竟还算是个读书明理的人，他听了道人的一番话之后，觉得很有道理，不知不觉地就屈服了，因此回过头来向道人请教。道人说：“要考取功名，完全须靠命运。命里不该中试，文章纵然写得精巧，也是没有用的。自己必须在性情上先做个转变。”

张畏岩问：“既然是命中注定的，要怎么改变呢？”道人回答：“造命的大权虽然操在上天手中，但立命却是自己所能掌握的。只要能够努力行善、广积阴德，那么有什么福报不能求得到呢？”

张又问他：“我是一个贫穷的读书人，能够做什么善事呢？”道人说：“做善事、积阴德，都是从心地上造作出来的，若能常常存着这份善心，功德就无量无边。况且像谦虚这一个项目，并不必花费钱财，你怎么不自我反省一番，却偏偏要责骂主考官呢？”



潘天寿·荷花蜻蜓

点评:《曾国藩家书》云“余平生科名极为顺遂,惟小考七次始售。然每次不进,未尝敢出一怨言,但深愧自己试场之诗文太丑而已”。可见器局。

三年来律己谨慎，果然榜上有名。

张畏岩从此转变以往骄慢的性情，随时随地都能自我约束；并且每天加紧修善，因此功德也天天增加，积得愈来愈厚。到了丁酉年，有一次梦到自己走进一栋高楼里，看见一本考试的录取名册，但是里面却缺少很多行。他好奇地请问旁边的人。旁人回答说：“这是今年的录取名册。”

张又问：“为什么缺少那么多名字呢？”旁人又回答说：“在阴间里面，对于参加科第考试的人，每隔三年就要考察一次，必须是积有功德，而且没有过失的人，才能够榜上留名。像这份名册前面所缺少的，都是本来应该可以考取，因为最近做了不厚道的行为，才被剔除的。”

后来，又指着其中的一行说：“你最近三年来律己相当谨慎，或许可以补上这个空缺，希望你能自爱。”这一年，张畏岩果然考中第一〇五名。

点评：今世虽不兴科举，然谦德与学业、仕途之理未变。世法益谦，何况出世法？



骄傲者侥幸发达,也不会有所受用。

由此看来,举头三尺之处,就一定会有神明在监察着人们。趋向吉祥、避开凶险,绝对是自己所能够掌握的。我们必须使自己的存心保持着良善,时时要约束行为,一点都不可得罪天地鬼神;并且要虚心地接纳指教,肯迁就他人,使天地鬼神时时怜惜我,这样才会有纳受福报的根基。

那些充满傲气、目空一切的人,一定不是一个有远大成就的人。纵然侥幸发达了,也不会有所受用。因此,只要是稍有见识的人,必定不忍使自己的心量变得很狭小,而阻绝了所应得到的福报。

更何况谦虚的人才会有广阔的胸襟,来接受他人的教导,也才会无穷尽地学习他人的善行,这尤其是一个正在修学中的人所不能缺少的!

点评:“纵发亦不得受用”,为书末之要语。如事业发达而无幸福感,当全面反省改过。

## 立定了志向,还必须念念谦虚

古时候有一句话说:“心里只要有求取功名的志向,就必定能够获得功名;有求得富贵的志向,必定可以得到富贵。”

一个人有了志向,就像树木有了根一样,自然能够成长、结果。立定了志向,还必须念念谦虚,即使碰到像灰尘那么微细的小事,也要给别人方便。这样自然能够感动天地,而要修造福报,就可以操在自己的手中。

现在那些想要求取科第的读书人,刚开始并不曾发起真诚的志向,只不过是随着一时的兴致罢了!当兴致来的时候,就拼命地去追求;等到兴致退尽,也就停止了。

孟子曾经对齐宣王说:“大王如果真的爱好音乐到了极点,那么齐国的国政,差不多就有兴盛的希望了!”孟子的话,是希望齐宣王将个人所得到的快乐,扩及于使全国百姓也能获得快乐。若能以希望全国人民都得到幸福快乐的心态来施政,国政势必会日趋清明,天下自然可以安定和谐。

我认为要求取科第功名,也和这个道理是

一样的,必须将求取个人科第功名的狭隘私心,转变为利益天下苍生的广大胸怀,那么他所获致的功名,于己于彼都能有圆满的帮助。

点评:古云“有作用者,器宇定是不凡;有智慧者,才情决然不露”。



陈子庄  
·  
枝头小鸟



真水无香 · (清)蒋仁篆刻





卷二  
《了凡四训》  
警句精讲



警句选自原文,精讲摘自净空法师《了凡四训讲记》。

原文警句,后学如能选取其中针对自己弊病的,背记于心,时时警醒自己,关键时用得上,必获实益。

近代教育家、哲学学者蒋维乔说:我在十五六岁时,身弱多病,先君叫我看《了凡四训》,我觉得这本书好得不得了,做了两三年,的确觉得过日少而功日多,向来浮躁的气质,也大大改变了。如今想起来,这一生的做人处世不至于放肆,完全靠这部书的根基。



## 命由我作 福自己求

云谷禅师完全肯定、承认：确实有命运。但是命运自己可以改变，可以创造。没有人可以代替我们改造命运，决定要靠自己觉醒，靠自己改造。

“命由我作，福自己求”，这是儒家所讲的，《诗经》、《书经》中所说的。



## 一切福田，不离方寸。 从心而觅，感无不通。

除了德性之外，还有事相上，你也可以求得的。你不见六祖说：“一切福田，不离方寸。从心而觅，感无不通。”

“方寸”指我们的心地，祸福吉凶都是念头变现出来的，不离方寸。“从心而觅，感无不通”。我们求感应，感应从哪里求？从真心里去求。所以求富贵得富贵，求男女得男女，求长寿得长寿。你要懂得求的道理，你要懂得求的方法，如理如法哪有求不到的？

我们今天求，最重要的是通。什么叫通？通



就是贯通空间维次。用什么方法贯通？用真诚心。一个妄念都没有，这叫真诚。真诚心就是自己的本性，就是自己的真心，世出世间一切法都是从真心本性变出来的，你把真心本性找到了，哪有求不得的道理？！

[注]福田：播种福报的地方。方寸：心。



**求在我，不独得道德仁义，亦得功名富贵，  
内外双得是求有益于得也**

这段教训非常重要。内求、外求都要从内心求，不要向外面求，向外面求就错了。从内心求。外面求，决定得不到。为什么？外面是常数，外面不会变；心地是个变数，不是常数。

道德仁义是内——德行的修养；功名富贵是外——生活上的享受。内外都得，这个求才真正叫做“有益于得”。



**若不反躬内省，而徒向外驰求，则求之有道，**

**而得之有命矣，内外双失，故无益。**

不能够“反躬内省”——“反省”是向内心里面求觉悟，向内心里存养厚德。纵然你有方法、有手段、有计谋，可是怎么样呢？“得之有命”，你命里没有还是得不到，你得到的都是你命里的常数，命里有的。

“内外双失”，内是什么呢？心不清净；外面所求得不到，怎能不生烦恼？“故无益”，结果必是有损无益。

[注]躬：自身。驰求：盲目追求。



**余福薄，又不能积功累行，以基厚福；  
兼不耐烦剧，不能容人。**

了凡一回头、一反醒，就把自己的毛病找出来，这个难得。

“基”是基础，从基础上培养自己的福德，他做不到。为什么做不到？下面说，他“不耐烦剧”，就是太繁琐的事情，他不愿意做。又“不能容人”，心胸狭小，容不了人。

[注]累行：积累功行。烦剧：繁难。



时或以才智盖人，直心直行，  
轻言妄谈，凡此皆薄福之相也。

“直心直行”也就是我们常讲的“使性子”。他高兴怎么做就怎么做，这也是别人所不能承受的。

“轻言妄谈”，言论不谨慎，随便说话，不负责任，这是薄福。真正有福的人莫不浑厚、老成，心胸广阔而能容人，言语动作缓慢。



地之秽者多生物，水之清者常无鱼，  
余好洁，宜无子者一。

俗话说，地下不干净会长东西，会生五谷杂粮；水要是太清了就没有鱼。地里头很干净没有秽物，是不会生长植物的。整齐、清洁是件好事情，但是太过分的清洁也是个毛病。



和气能育万物，  
余善怒，宜无子者二。

和气能兴家，俗话常说“和气生财”，袁了凡没有财富，与这也有关系。常常发脾气，看不惯



二十四孝——虞舜耕田

舜，传说中的远古帝王，五帝之一。姓姚，名重华，号有虞氏，史称虞舜。相传他的父亲瞽叟及继母、异母弟

象，多次想害死他：让舜修补谷仓仓顶时，从谷仓下纵火，舜手持两个斗笠跳下逃脱；让舜掘井时，瞽叟与象却下土填井，舜掘地道逃脱。事后舜毫不嫉恨，仍对父亲恭顺，对弟弟慈爱。他的孝行感动了天帝。舜在厉山耕种，大象替他耕地，鸟代他锄草。帝尧听说舜非常孝顺，有处理政事的才干，把两个女儿娥皇和女英嫁给他。经过多年观察和考验，选定舜做他的继承人。舜登天子位后，去看望父亲，仍然恭恭敬敬，并封象为诸侯。

《了凡四训》中“积善之方”，讲述了大舜以身教感化百姓的故事。



的,看不顺眼的,他就要发作,不能容忍。这是没福。



爱为生生之本,忍为不育之根,  
余矜惜名节,常不能舍己救人,  
宜无子者三。

“爱”是仁爱,能够推己及人。这些道理他晓得,但是自己做不到。为什么?他是个很刻薄的人,此处的“忍”就是刻薄。换句话说,他爱惜自己的名节,不愿意帮助别人,这也是无子的一个原因。



多言耗气,宜无子者四。

前面三条是从心理上讲的——不应该有儿女。后面是从生理上说的,也不应该有儿女。他喜欢说话,喜欢批评人,喜欢论是非,所以说言语上常常喜欢强出人头。这容易伤气,生理上受伤害。

[注]“人到深处无多言”,“吉人之辞寡”二语最可玩味。



### 喜饮铄精，宜无子者五。

不但喜欢高谈阔论，还喜欢喝酒，大概酒量也不错。饮酒过度会伤神，“精”是精神，伤精神，对于身体健康有很大的妨碍。

[注]铄(读:硕):损耗。



### 好彻夜长坐，而不知葆元毓神。

他晚上不睡觉，一定是找朋友聊天，喝酒作乐，不知道保养。想必了凡先生的身体相当虚弱，他不知道保养身体。

[注]毓:通“育”。元:元气。神:精神。



### 世间享千金之产者，定是千金人物； 应饿死者，定是饿死人物。

云谷大师这些开示非常重要，绝对不能看作迷信。家财万贯，一定是富贵之人，这一生中得大富是前生财布施修得多，我们这一生贫困是前生没有大修财布施的果报，如果勉强去求，灾祸跟着就来了。

“应该饿死的人”，是他前世造恶多端，不修布施，贪妒吝啬所致。因缘果报是自作自受，绝没有个主宰在支配。



**有百世之德者，  
定有百世子孙保之。**

孔老夫子，所修的是“百世之德”。所念都是利益国家、利益百姓，没有一丝一毫为自己着想。他一生从事教学，把自己的理想抱负传给学生，是中国历史上最伟大的教育家。

孔子的子孙一直到今天，已经七十多代了，孔德成先生在全世界还受到大众的尊敬。不但是中国人，甚至外国人——像美国人，一听到他是孔老夫子的后代，特别加以礼敬，特别招待他。种善因得善果，于此显见。



**有十世之德者，  
定有十世子孙保之。**

小而言之，我们家庭的事业能够传多少代？我们举个例子，同仁堂百年老店，老祖宗存



的心仁慈，开药店是以救人为目的，利润不在乎，只要生活能够维持，不是以个人享受为目的，是以利益社会，帮助苦难的众生为目的。他存这个心，所以他能够维系一百多年。

不像现在许多人开公司，开不到二、三年就倒闭了，这就是德薄。



**有三世二世之德者，**

**定有三世二世子孙保之。**

**其斩焉无后者，德至薄也。**

“不孝有三，无后为大。”这是德很薄，现在有社会福利，不需要靠儿女养老，但是因果的原则是不会变更的。

养儿防老这是世俗的观点。年轻人发心出家，父母亲友总是想尽办法来阻挡，他不晓得，佛法是看三世——过去、现在、未来，它看到整个宇宙，世俗人看的只是宇宙中的一部分，很小的一部分。家里面如果有人出家，那真正是第一大喜事。

[注]斩：断绝。



### 慳贪者转之以施舍

下面尤注举出几个例子教我们。“慳”是慳吝；我们有的不肯施舍给别人，没有的希望贪得。有这个毛病，“转之以施舍”。用布施的方法把它改正过来。这是修福。

法布施是我们以智慧、技术去帮助别人。或者是教导别人。启发他的智慧。

无畏布施是帮助别人身心安稳。譬如有人害怕走夜路、怕鬼，我们有时间就送他回家，跟他做伴，他就不怕了，这也属无畏布施。

[注]此及以下转心六法，是尤惜阴居士注《了凡四训》的话。慳(读：千)：吝嗇。



愤激者转之以和平，

虚夸者转之以切实，

浮嚣者转之以沉静。

这在德行上也是一个重要的项目。无论是佛家、儒家都讲求。孔子的德行有五种——“温、良、恭、俭、让”。第一就是温和、善良、恭敬、节俭、礼让，是做人的典型。



这就是喜好夸大的毛病，为人不实在，如果知道这些事实，别人对我们说的话自然要打折扣，难以取信于人。

“浮嚣”就是我们常讲心浮气躁。心浮就要以“沉定”来对治。要沉着，心要清净，要能定得下来。



### 驕慢者轉之以謙恭

世出世间实在没有一样值得骄傲。事情做好了，是本分的，是应该的；做不好要处分。

诸佛菩萨一切恭敬，孔孟亦无不敬。我们比起佛菩萨差太远了！所以对人一定要谦恭有礼，要谦虚、要恭敬，谦与敬都是性德。

[注]有云，老子《道德经》五千言，讲的是谦虚二字。细想，甚觉有理。



### 惰逸者轉之以勤奮

懈怠懒散，是很大的烦恼。世出世间法如有这毛病，一定不会有成就的。

释迦牟尼佛在世时，阿那律陀懒散的毛病

大體焉者，象止九二，須實三階。  
一夫攸遜，在中，貴貞吉。九三  
爲大佐，元吉。夫各九二，或三  
元吉，有復，車我，強，尚九  
孔，曰能大矣。能知，舉段實，一  
不隳，征，陵，廟，助，雷，神，養，食，土。

《周易》是中华文明史上一部内涵精深、影响广泛、流传久远的典籍，有“群经之首”和“大道之源”之称。《周易》是我国古代一部指导人们认识和利用自然规律和社会发展规律的哲学典籍，由《易经》和《易传》两部分构成。对其书名含义，历代有多种各有一定道理的解说，其中东汉易学家郑玄说：“《周易》者，言易道周普，无所不备”，是讲“日月之道普照周天。”

《了凡四训》多次引用《易经》：“积善之家，必有余庆”、“天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦…”等至理名言，成为全书纲要。



就很严重，被佛呵斥一顿之后，七天七夜不眠不休，结果把眼睛搞坏了。佛很慈悲地教他修“乐见照明金刚三昧”，以后他得了“半头天眼”，不用肉眼比别人看得还清楚，他能看到三千大千世界。



**务要积德，务要包荒，  
务要和爱，务要惜精神。**

“务要包荒”，是讲心量要拓开，要能够包容。不能包容，我们自己的烦恼就多。

《金刚经》上说得好：“一切有为法，如梦幻泡影。”一切法不是真实的。就是世间一切境界，古人也说是“过眼云烟”有什么值得计较的？何必把它放在心上，妨碍了自己的清净心。

“务要和爱”，孔老夫子说：“仁者无敌。”“敌”就是敌对。这世间还有跟我对立的，那就不是仁爱了。



**从前种种譬如昨日死，  
从后种种譬如今日生，**



此义理再生之身也。

过去的事情已经过去了。不要后悔，不要再去想它。想一遍则又造一次新业，阿赖耶识里又落印象。要紧的是改正现在的，修正未来的。

真正觉悟的人改造命运的秘诀，就是这一段的开示，对待自己要严格，不要常常原谅自己。常常原谅自己，前途就有限了。

但对人要宽厚。

修行，修什么？就是改过。如果我们能更进一步，不但改过自新，又能发阿弥陀佛之愿，即是改造命运最殊胜的方法。



将往日之罪，佛前尽情发露。

将自己的过失一桩桩地说出来。朱子家训有云，“恶恐人知便是大恶。”自己的弊病越多人知道越好。人家批评一句，人家责骂一句，业障就消了。隐藏起来，恶越积越大，后来的果报不堪设想！人家冤枉了我们也好，也是替我们消业，不必去辩白、辩护。常常为自己辩护，自己真的有毛病人家就不说了，那个恶就大了。

[注]发露：表达袒露。



**丰歉不二，然后可立贫富之命。**

有一个真实的故事。在江苏，当时有一个乞丐，白天出来讨饭，晚上就在破庙里睡觉，生活过得很自在、快乐。以后他的儿子做生意发了财，把父亲找回来了，在家里供养。他父亲在家里住了一个多月，又偷偷地跑出去讨饭。他说：“不自在！受人供养，简直受罪！”

在贫贱上立命，真正放得下，真自在！财、色、名、食、睡，一点都不动心，心地清净安乐。看这个社会，就像看戏一样。

[注]丰歉：丰收歉收，即贫富。不二：没有差别。



**穷通不二，然后可立贵贱之命。**

“穷”是处在困境，办什么事情都艰难困苦，不能成就；“通”是通达，做任何事助缘很多，非常顺利。

怎样立命？贫者安于贫，富者安于富，贵者安于贵，贱者安于贱，各得其所，这叫立命。彼此



互相尊重,互相敬爱,互助合作,这是真正知天命。

所以,世间永远是太平的,社会决定不可能有动乱。这是真真实实的学问。



**夭寿不二,然后可立生死之命。**

生死非常正常,只要你把这里头道理搞清楚、搞明白,你就不会贪生怕死。

我们把衣服比喻做身体,这个衣服穿的时间久了,脏了、破了,我自然会把它脱掉。脱掉,这个身就不要了。再换一件衣服,就是再换一个身。我们必须要注意,衣服要愈换愈漂亮,如果愈换愈差就不好了。

如果一个人作恶多端,他这个身舍掉,来生那个身体,比这个身还差。畜生身、饿鬼身、地狱身,这个身体比我们是愈来愈不好看。如果这个人一生行善,好善积德,他这个身舍掉之后,他生生天,天身比我们这个身庄严多了。他得菩萨身、得佛身,愈来愈庄严。

 修身以俟之，乃积德祈天之事。曰修，则身有过恶，皆当治而去之；曰俟，则一毫觊觎，一毫将迎，皆当斩绝之矣。到此地位，直造先天之境，即此便是实学。

这一段话是讲到修身。孟子所说“修身以俟之”这句话，是要说自己要时时刻刻修养德行，乃至“积德祈天之事”。“修”是修正的意思，这是属于存养功夫，“身”有过失、有恶的行为，必须要把它永远断掉。“俟”，等待，所谓“水到渠成”。

这里面最忌讳的是有一丝毫的侥幸之心、非分之想，也不能让心里面的念头乱起乱动。“将迎”念头起灭，都要把它断绝，“皆当斩绝”，这是真正的功夫。果然做到如此，那就完全恢复性德，这个境界在佛门里面讲，这是大菩萨的境界，“即此便是实学”，是实实在在的学问。

[注]觊觎(读：季余)：非分的希望。将迎：攀缘。直造先天之境：直达返本还源的境界。

 盖悟立命之说，  
而不欲落凡夫窠臼也，



从此而后，终日兢兢。

“兢兢”是警觉的状态，不像从前迷惑颠倒。以前是“悠悠放任”，过一天算一天。从前的看法是一切命中注定的，还有什么转变的呢？没有法子了。

现在晓得，命运可以自己改造，这个观念转变过来了，比以前显示得更积极、更发愤、更乐观。

[注]窠臼(读:科旧):成格式;老套子。



在暗室屋漏中，  
常恐得罪天地鬼神。

这一句非常重要，一般人所以不能改过自新，就是不晓得这个事实。

孔夫子说：“君子慎独。”“慎”是谨慎，“独”是独自一个人。独居也决定不放逸。这叫真正做功夫。

一般人懈怠、放任的习气太重，就是随便惯了。在大众中比较谨慎收敛一点，人见不到的地方他就放逸了。

[注]古人云“暗处不欺瞒，明处有受用”。

别人看不到的地方警惕自己言行,福德增长,会在明处显现。反之,明处受的挫折与暗处的放任必有关系。



遇人憎我毁我，  
自能恬然容受。

“毁”是毁谤；“恬”是安然。“遇到有人憎恨我、讨厌我，有人毁谤我”，在从前了凡先生遇到，是绝不甘心饶过人的，他决定有报复；现在他懂得了，不报复，心平了，也能够“恬然容受”心量慢慢拓开了，可以包容，这是持功夫得力了。



然行义未纯，见身多误，或见善而行之不勇；或救人而心常自疑，或身勉为善而口有过言；或醒时操持而醉后放逸。以过折功，日常虚度。

他自己反省，虽然断恶修善，但是做得不纯，夹杂太多了。检讨自己的行为，过误还很多。知道应当要认真努力去做，可是做得不够，没有



尽心。



余置空格一册，名曰治心篇。

晨起坐堂，家人携付，置案上，  
所行善恶，纤悉必记。

夜则设桌于庭，效赵阅道焚香告帝。

做了知县后，他就准备一个本子，这个本子是空格册的，题名为“治心篇”，对治心里头的恶念。每天早晨起来坐堂，把这个本子带去，交给办公室里的人员，把它放在办公桌上，他每天所做的善恶，全部都记录下来。晚上在庭院设一案桌，仿效宋代“铁面御史”赵阅道，每天晚上都在庭院当中摆香案，把自己一天所做的善恶都写成疏文，好象报告上帝一样。

[注]纤：细小。悉：详尽。



善心真切，即一行可当万善。

布施千万、亿万，不如真心人布施一块钱的功德大。为什么？你布施千万、亿万是从意识心上布施的。意识心是有分别、执着、界限的，你突



魏  
·  
三体石经



三国时期魏政权正始二年(241年)刻石,今存文11行110字,古篆、小篆与隶书三种书体刻同文。三体石经于史籍中原称“三字石经”,后称“魏石经”或“正始三体石经”,是以《尚书》、《春秋》、《左传》为内容的石刻。刊刻石经的主要目的是“台省有宗庙太府金墉故事,太学有石经古文先儒典训”,以弘儒训,以重儒教。

《了凡四训》中引用《尚书》:“满招损,谦受益”,“天作孽尤可违,自作孽不可活”等句,以为点睛之笔。



孔子(前 551~前 479 年)名丘,字仲尼,鲁国人。春秋末期的政治家、思想家、教育家。儒家学派创始人。世界十大思想家之一,有“万世师表”之称。

仲由(前 542~前 480)字子路,又字季路,鲁国卞人,孔子得意门生,以政事见称。为人伉直鲁莽,好勇力,事亲至孝。跟随孔子周游列国,深得孔子器重。

端木赐(前 520~前 456)字子贡,孔子得意门生,且列言语科之优异者。孔子曾称其为“瑚琏之器”。善于雄辩,且有干济才,办事通达。曾任鲁、卫两国之相,经商于曹、鲁两国之间。子贡是把学和行结合得最好的一位。

《了凡四训》中行善“是非”一节,讲述孔子评论子贡、子路行为之得失,说明圣人的眼光与世俗不同。

破不了这个界限。真心人一块钱虽少,他没有分别、执着,没有界限,就和虚空法界完全相等,这是不一样!

所以拓开心量非常重要。我们在世间做善事大小与自己心量有关系。心量愈大,小行变成大善;心量要是非常狭小,大行变成小善。



凡称祸福自己求之者,乃圣贤之言;  
若谓祸福惟天所命,则世俗之论矣。

他对于这个道理搞清楚、搞明白了。于是接受圣人的教诲,知道自己可以改造命运,要知道主宰自己的命运,这个人是英雄豪杰。决不能跟一般凡人一样,一生听命运的主宰。那就大错特错了。尤其不能造作罪业,造作罪业损自己的福,折自己的寿,这是愚痴到极处。纵然你是大富大贵,你的富贵可以久受,因为你造作不善,你的福折了,寿也折了,这是世间很愚痴的人。因此,人不能不受教育,尤其不能不受圣贤教育。唯有受圣贤教育才能明理,才能改造自己的命运,提升自己的境界。



即命当荣显，  
常作落寞想。

他教导儿子：纵然你命里将来是大富大贵、达官显要，也要常作落寞的想法。“落寞”即是不得意。纵然发达了，人谦虚，能够礼让，不会以富贵对别人起一种骄慢的念头。自己能谦虚，这是培养自己真实的福德。



即时当顺利，  
常作拂逆想。

样样事都很顺利时，也常常要想着遇到许多的困难。就是在顺利当中，还是要谨慎，还是要小心，不敢大意。诸葛亮一生成功就是在此——诸葛一生做事小心谨慎。

[注]“不如意事常八九”。顺境是暂时的，逆境是常有的。拂：违反。



即眼前足食，  
常作贫窶想。

眼前衣食不缺乏,相当的丰富,可是一定要  
知道节俭。如果在富贵时能常常守住这一点,德  
行、善行都能够增长。

范仲淹出身非常清寒,年轻时在寺院里念  
书没有东西吃,每一天煮一锅粥(稀饭),把粥划  
成四格,每餐吃一块。到以后发达了,做了宰相,  
生活方式没有改变多少,把他的收入救济那些  
贫苦的人,曾养活三百多家。这是我们中国人中  
的大贤。

[注]窶(读:巨):穷困。



即人相爱敬,  
常作恐惧想。

俗话讲“受宠若惊”,别人爱护我们是好,但  
是我们要自己想一想,我们有什么地方值得人  
爱护? 值得人敬仰? 唯恐自己的德能不够,这样  
想法是好——时时能回头,进德修业,不负众  
望。



即家世望重,常作卑下想



### 即学问颇优，常作浅陋想

这些都足以戒除贡高我慢。慢是很大的烦恼，贪、嗔、痴、慢，傲慢与贪、嗔、痴有连带的关系，他从这里着眼下手，确实是断烦恼的好方法。断尽烦恼，性德才能够显露，这是真正修德有功。

[注]未从内心常作浅陋想，即是学问不优的证据，证明心量和眼界有限。



一日不知非，即一日安于自是；

一日无过可改，即一日无步可进。

我们要想改造命运，想离苦得乐，这几句话是关键、锁钥。

不必多，一天真的能知一过失，改一过失，三年之后你不是圣人就是贤人，这一点都不假。

一天一条过失都没有发现，这是迷惑颠倒。不知道自己的过失，当然就无过可改，哪有进步！不进则退，自然堕落。“安于自是”——自以为是，是最可怕的生活。



天下聪明俊秀不少，所以德不加修、  
业不加广者，只为因循二字，  
耽搁一生。

聪明才智的人很多，“因循”是放逸、懒散、偷安，日子得过且过，我们常讲的混日子。

这样一天天混下去了，这样过生活，就是定命。你命里面注定的——怎么生、怎么死，死了以后要到哪一道去，全按着定数安排。也是佛在经里所讲“可怜悯者”。

[注]因循：沿袭旧习。



其过于厚者常获福，  
过于薄者常近祸。

“厚”是厚道。厚道的人，心地厚道，行为厚道。能够损己帮助别人，这是厚道。对自己可以刻薄一点，对别人要好一点，这种人一定有后福。

“过于薄者常近祸”，对待别人刻薄，贪图自己的享受，这个人将来必有灾难。

“俗眼多翳”，俗人看不出这个预兆，像眼睛被遮住一样。其实吉凶祸福的预兆都摆在眼前。



什么人才去看相算命？就是此地说的，“俗眼多翳”才会找人给他算算命、看看相。



### 至诚合天

这是大原则——我们一个人处事、待人、接物要用真心，不欺骗自己，不欺骗任何一个人。世出世间法的大根大本就是真诚。

财、色、名、食、睡要放下，如果不能淡薄，你的心会被外面境界所动，怎么诚得了？

“至诚合天”是从根本上舍，舍自私自利——将利益自己的念头舍得干干净净，起心动念都是利益大众、利益社会、利益众生，这个人后福自然无穷。



福之将至，观其善而必先知之矣；

祸之将至，观其不善而必先知之矣。

能把自己的利益分给别人共享，这是善行，于是晓得他福报快到了。若只顾自私自利，夺取别人的利益，自己的利益与福报不肯与别人分享，他的福报是会享尽的。享尽了就没有了！灾





《（元）永乐宫壁画  
汉钟离度吕洞宾》

儒、佛智慧在《了凡四训》中无疑是主调，并且水乳交融。而道教的影响如何呢？

书中例举汉钟离度吕洞宾一事，说明行善圆满，全在心地。吕洞宾，原名吕岩，故乡在河中府永乐镇。曾在唐宝历元年中了进士，当过地方官吏。《全唐诗》收有他的诗作二百多首。

后来，他因厌倦混乱时世，和妻子一起来到九峰山修行，巧遇仙人汉钟离，拜之为师。修仙成功之后，下山云游四方，为百姓解除疾病。元朝初年，忽必烈派国师丘处机修建了“永乐宫”，历时110年。



祸就来了！

一个人、一个家庭，大到一个社会、一个国家，乃至整个世界，都可以从这个原理来观察。所以吉凶祸福，世界的安定动乱、国家的兴衰都可以预知。



今欲获福而远祸，  
未论行善，必须改过。

获福而远祸，就是趋吉避凶。

这两句话非常重要！所以这两篇，“改过之法”、“积善之方”，排列顺序就从这儿来的。我们没有谈行善积德之前，先要改过。为什么？过如果不改，改得不彻底，改得不干净，虽然修善，善中夹杂著恶，善也不纯，善的功就不能够显著。因此，改过是积善的先决条件。



私行不义，谓人不知，傲然无愧，  
将日沦于禽兽而不自知矣。

不合理、不合法、不合人情、不合道德、不合风俗习惯，这都叫不义。聪明正直、心地清凉自



在的人知道，绝对瞒不过他。

傲慢，没有惭愧之心。没有一点羞耻心，“丧失天良”。虽然他外面瞒人，自己心里常常感到不安，这种人有救。做了坏事麻木不仁，这种人没救。



吾虽掩之甚密，文之甚巧，  
而肺肝早露，终难自欺，  
被人觑破，不值一文矣！

“文”是文饰，就是掩盖自己的过失，还用花言巧语去掩饰，其实是掩饰不住的。“掩”就是骗人、自欺欺人。实在是“肺肝早露”，“肺肝”是内脏，我们以为掩藏得很密，那不过是自欺欺人——其实早就被人看破了，看破了就一文不值。想到这里，怎么不害怕！

[注]觑(读:去):看。



一念猛厉，足以涤百年之恶也。  
譬如千年幽谷，一灯才照，  
则千年之暗俱除。

故过不论久近，惟以改为贵。

改过要勇猛，真正勇猛地去改过，纵然是大恶，纵然是久恶，都能忏除。千年的黑洞，我们点一盏灯，黑暗就没有了。

先不要求福，先消灾，然后修的那个福才能真正得到受用。如果自己积习不消除，我们要去修福，福来了往往造更大的罪业。



人不改过，多是因循退缩。

吾须奋然振作，

不用迟疑，不烦等待。

“因循”就是得过且过，圣人教我们要在道德学问上精进。

道德学问比学术还要高，学问是智慧，学术是“世智辩聪”。

不要怀疑，不要再拖时间，现在就做，不要迟疑。

[注]应分清智慧与聪明有根本区别！



过小者如芒刺在肉，



### 速与抉剔。

我们身上若有个刺，就很痛苦，总是想尽办法赶快把它剔掉。过失在心里比这个更痛，我们不能不觉察，不觉察就是麻木。我们现在皮肉没有麻木，良心麻木了。



### 过大者如毒蛇啮指， 速与斩除，无丝毫凝滞。

大的罪恶，就好像毒蛇咬了我们的手指，不要犹豫，赶紧把手指斩掉！毒一散开，必死无疑。

晚上睡觉做恶梦，是业障；生活习惯没有规律，是业障。要警惕！改过来，业障就消除了。业障少就是烦恼少，烦恼少，心地自然清净，常生智慧。

[注]啮(读:聂):咬。



### 强制于外，其难百倍， 且病根终在，东灭西生， 非究竟廓然之道也。

病根是心！“东灭西生，非究竟廓然之道

也”，不是“廓然之道”——这不是根本之计。这是治标——头痛医头，脚痛医脚，病根还在，没有拔除。

换句话说，身很像那么一回事了，心不干净；外表像样，心地不然，分别、执着则相当坚固，没有办法舍掉。

[注]廓然：澄清、肃清。



上帝好生，物皆恋命，  
杀彼养己，岂能自安？

“上帝好生”讲自然生态平衡，其实人在一切动物中是最坏的、最残忍的、最恶的。老虎、毒蛇只有在饥饿时，才伤害其他的动物。

人不一样，人并不是到逼不得已才杀害众生，是任意的残杀；畜生实在很少造恶业。因此，我们有什么值得骄傲！



蔬食菜羹，尽可充腹，  
何必戕彼之生，损己之福哉！

要是说素食没有营养，吃素食长寿的人很



多，吃素食健康的人很多。从小吃长斋的出家人，肥肥胖胖的、满面红光的更多的是，怎么可以说没有肉食就没有营养？

这都是错误的观念。杀害众生，吃它的肉养自己，不但跟众生结冤仇，还损自己的福报。一个真正的聪明人，绝对不肯干这种事情。

[注]戕(读:枪):杀伤。

又思血气之属，皆含灵知，既有灵知，皆我一体；纵不能躬修至德，使之尊我亲我，岂可日戕物命，使之仇我憾我于无穷也。一思及此，将有对食伤心，不能下咽者矣！

“血气之属”，都是讲动物。动物都有灵知，都有知觉。虚空法界跟自己是一体。正因为它本来是一体，所以一切众生彼此之间都有感应。

我自己不能把自己的道德水平修到究竟圆满，道德真正到这个程度，这些小动物对你都尊敬，对你都爱护。

为什么天天要杀害生命来养活自己？这些动物，不是甘心情愿来给你吃的，你杀害它，它恨你，你跟它结冤仇，这个冤仇生生世世没完没



了。所以我们常常能想到这桩事情，特别是在饮食的时候，你能够想到，你就不忍心吃众生肉，这是一定的道理。

[注]憾(读:旱):怨恨。



如前日好怒，必思曰：  
人有不及，情所宜矜；  
悖理相干，于我何与？  
本无可怒者。

这个真的要看得开。你为什么会发脾气？当然看到别人把事情做错了，得罪于我，我才会发脾气。人为什么把事情做错？为什么会得罪我？要多想一想。这个人毁谤我、侮辱我、伤害我，我要想一想：他为什么会有这些行为？他对我不了解，对我有误会，我们彼此之间没有良好的管道沟通，所以才有这样的现象。不要把过失推给别人，应当回过头来自己好好想想。

[注]中间四句直译：别人做不好的，从情理上应当原谅；他违反道理冒犯我，跟我有何关系？



 天下无自是之豪杰，  
亦无尤人之学问。

能把所有的毛病都改正了，这才是英雄，这才叫豪杰！大圣大贤没有一个不谦虚的，没有一个不忍让的。真正有学问的人不会怨天，不会怪人。

学问是智慧，是从真性里流露出来的。有人批评，不要怪别人，反过头是自己的德学没有成就，还不能感动那些人。

[注]尤人：怨恨、归咎别人。

 谤毁之来，皆磨炼玉成之地，  
我将欢然受赐，何怒之有？

我永远记人家的好处，记人家的善处，我的眼睛看天下，都是善人，都是好人。决不把别人的不善放在我心上，把我的心变成不善，这个损失就太大了。

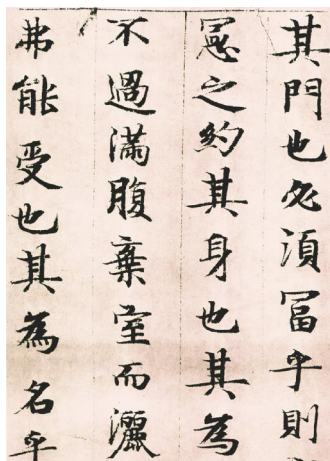
我们遇到人家毁谤、侮辱、陷害，心存感激。为什么？从这个境界里面，来勘验自己功夫究竟到什么程度。如果还有一念厌恶的心，有一念不



孟子

孟子(前 372 年~前 289 年),山东邹城人,汉族。名轲,字子舆,又字子车、子居。是中国古代伟大的思想家,教育家。仅次于孔子的一代儒家宗师,有“亚圣”之称,与孔子并称为“孔孟”。

“立命之学”始于孟子。



命运之学说，全世界皆有。中国尤为源远流长，《易经·乾》：“乾道变化，各正性命。”古注：“命者，人所稟受，若贵贱夭寿之属是也。”

三国魏文学家李康所作《运命论》，从“五德更运”的观点出发，认为各个朝代按五行更始，以次相代。这种

“运”不是杰出人物靠个人努力所能改变的。个人的出处穷达贵贱又受个人命运的“命”与时代命运“时”的摆布。

佛家认为命运绝非不可知，而是由前世今生因果造成，“欲知前世因，今生受者是；欲知后世果，今生作者是。”

心地与命运的关系，六祖惠能大师所说通俗透彻：“心好命又好，富贵直到老。命好心不好，福变为祸兆。心好命不好，祸转为福报。心命俱不好，遭殃且贫夭。心可换乎命，最要存仁道。”

《了凡四训》是中国古代命运之学极系统、深刻、辨证、鲜活的一篇。

高兴，自己要立刻回过头来忏悔，我的德行不够，为什么经不起考验。所以决定是“欢喜受赐，何怒之有？”人家这样对我，我用这个态度对他，慢慢传到对方去，对方会感激，会回头是岸。我救了自己，也救了别人。

[注]磨炼玉成之地：磨炼成全的机会。



闻谤而不怒，虽谗焰熏天，  
如举火焚空，终将自熄。

这不但是理，也是事。别人诽谤我们、侮辱我们，我们如果心不动、不理睬，自然就没有事了。遇到这些事，要晓得他是来送好礼给我的。

第一、是来测验自己修养功夫。

第二、很现实的福报马上就来了——你将得到大众的赞叹、礼敬。

[注]谗焰：坏话如烈火。



闻谤而怒，虽巧心力辩，  
如春蚕作茧，自取缠绵，  
怒不惟无益，且有害也。



“闻谤不怒”，这是定，这是智慧，“闻谤而怒”，那是业障现前。

一个人一生当中的福德，是从定慧当中来的，定慧增长就是福德增长。于对方也有利益，我们没有怨恨心，没有报复心，不跟他结冤仇，所以自他两利。最初是极力地忍耐，若干年后就趋于自然。

一个长官考核部属，往往在生活中，从他待人接物之处观察。这个人值不值得栽培？这个人有没有前途？他看到心里有数。易怒之人没有什么大前途，不值得栽培的，因为怒会害事。

[注]缠绵：纠缠，无法解脱。



过由心造，亦由心改，  
如斩毒树，直断其根。

事上改的是枝枝叶叶，心上改的是连根拔除，确实无量劫所有的罪过都改掉了。



才动即觉，觉之即无。

这是讲从心上改的。“动”就是烦恼，就是业

障；“动”是心动了，心里有念头，心里有妄想。才有妄想，才有念头，马上就知道。第一念迷，第二念觉，觉要快速。

如果你能坚持半年、一年，智慧开了，眼睛就放光，人家要看多少书、看多少资料，还要找多少世界的资讯，才能够判断，还未必能够判断正确，你什么都不要，你一看就明了。



或觉心神恬旷，  
或觉智慧顿开，  
或处冗沓而触念皆通。

改过明显效验的例子。如过去总是闷闷不乐，现在心开意解，快乐了；

过去好像糊里糊涂的，现在觉得聪明了，不糊涂了；

人家觉得很麻烦，他也没操什么心就摆平了。

[注]恬：安适。旷：开阔。冗(读：容)：烦琐。沓(读：踏)：杂乱。



或遇怨仇而回嗔作喜。

此大福德、大智慧之相。以往跟你过不去，对你很不满意的人——冤家对头，现在对你印象好了，态度转变了，这都是自己修学的功德，潜移默化而有感动。



过恶深重者，亦有效验：

或心神昏塞，转头即忘；

或无事而常烦恼。

精神提不起来，做事情或者读书，记忆力丧失了，很容易忘事。尤其是年轻人，这是业障！

或无事而常烦恼，没有事就想事，这是业障。有的人很会想，想过去、想未来，一天到晚在想——叫无事生事。



或见君子而赧然消沮；或闻正论而不乐；

或施惠而人反怨；或夜梦颠倒；

甚则妄言失志。

皆作孽之相也。

“赧然”，是不好意思，见到正人君子不好意思



思。“消沮”是精神颓丧。“或闻正论而不乐”不喜欢佛法的道理和孔孟的教诫。

“或施惠而人反怨”，你好心对待别人，送别人礼物，人家不但不感谢，还怨恨你。

“妄言失志”就是精神分裂，胡言乱语，业障相当严重了，“皆作孽之相也”。

[注]赧(读:难,上声):难为情或羞愧脸红。



### 积善之家，必有余庆。

自古以来，凡是过于憨厚、积善的人家，他的后代往往会发达。纵然没有大的发达，也能够保住平安过日，不至于招惹一些凶灾。

有一些人看到这个现象：“这家人无恶不作，为什么还享大富大贵？”这是他们家中过去生中，或是他本人、他的前辈过去生中修的福大。“修福不修慧”，因为他没有智慧，这一生当中他才造作恶业，造作恶业必定折福。因果通三世！他这一生余福享尽，他的罪报就现前。有些人的果报在来生，有些人在这一生晚年就没落、破产了。



有益于人是善，  
有益于己是恶。

“有益于人，则殴人詈（读：立）人皆善也”，  
打他、骂他都是善。

“有益于己，则敬人礼人皆恶也”，所谓有意  
讨好、巴结、谄媚之类是也。



是故人之行善，利人者公，公则为真，  
利己者私，私则为假。

一个真正的标准，这个标准就是存心利益  
社会大众，为一切众生造福，这是善。

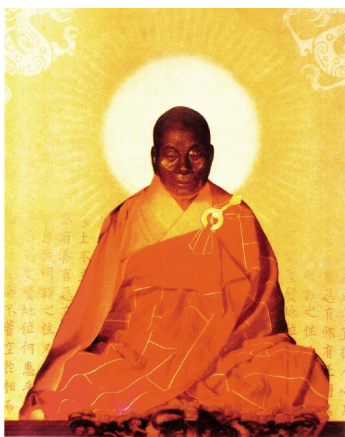
为大家造福，自己还要得相当的报酬，这是  
善里夹杂着恶——善不纯。



纯是济世之心则为端，  
苟有一毫媚世之心即为曲。

纯是爱人之心则为端，  
有一毫愤世之心即为曲。

纯是敬人之心则为端，



六祖惠能大師真身





六祖斫竹图

慧能(638~713)

唐代僧。又作惠能。我国禅宗第六祖。号六祖大师、大鉴禅师。祖籍范阳,俗姓卢,生于南海新兴。弘扬“直指人心,见性成佛”之顿悟法门。与神秀于北方所倡之渐悟法门相对,史称“南顿北渐、南能北秀”。其弟子法海将其教说汇编成书,名《六祖法宝坛经》,盛行于

世,为后来禅宗之宗经。世寿七十六。师肉身不坏,迄今仍存,归停曹溪。宪宗时谥号“大鉴禅师”。

《了凡四训》中引用六祖:“一切福田,不离方寸。”提纲挈领。书中两位重要人物云谷禅师、中峰禅师,都承六祖法脉。

有一毫玩世之心即为曲。

巴结讨好群众之心,取得世间名闻利养。就是以不正当的手段,求取名闻利养为目的。他所做的一切善事、善行都是“曲”,不是端。



为善而人知之,则为阳善。

为善而人不知,则为阴德。

你所做的善事,人人看到都赞叹你——赞叹就是福报。政府表扬,送个匾额给你挂着,果报都报掉了!

无论做多少善事,不必要让人知道,则善果永远就积在那里,而不求现报,叫“积善”。

别人知道了,善就积不住,随修随报,到后来一点善果都没有了,反而造了很多恶。恶慢慢积,愈积愈多,后果就不堪设想。



名者造物所忌,

世之享盛名而实不副者,

多有奇祸。

名也是福报之一,是讲天地鬼神,也为世人



所嫉妒。你的名跟你的德行不相副，灾祸随之而来。

这个人没有什么过失，别人都嫌弃他、冤枉他、侮辱他，细观今日台湾许多发达者，其先人多类此。

明白这个道理，我们才真正晓得阴德之可贵。

[注]造物：上天，古人认为万物是天创造的。



人之为善，不论现行，而论流弊；

不论一时，而论久远；

不论一身，而论天下。

这句话非常重要！我们要为整个社会、国家，乃至整个世界来设想，于后世的历史来观察，这样你的看法就完全不同了。

所以善恶不能只看眼前现行，要晓得它对历史、对后世久远以后的影响，是正面的，还是负面的。

[注]恳请读者背下此句。



为善而心不著善，则随所成就，皆得圆满；  
心著于善，虽终身勤励，止于半善而已。

无论他修的善事是大、是小，无一不圆满。为什么？因为他没有妄心，他用的是真心，用的是本性，真心本性是圆满的。所以，用真心本性行事，无一而不圆满，道理在此地。

你要是着相修善，就是一生勤奋勉励积修，还是半善而已。什么原因？你的善心里夹杂，心里头有执着就是夹杂，夹杂着不善。所以你的善功不纯，只得个半善而已。



譬如以财济人，内不见己，  
外不见人，中不见所施之物，  
是谓三轮体空，是谓一心清净。

舍财决定得财富，施法决定得智慧，无畏布施决定得健康长寿。

真心去做，不求富贵、不求财富、也不求聪明智慧、也不求健康长寿——什么都不求，你得到的必定是样样都圆满。这多自在！



志在天下国家，则善虽少而大；  
苟在一身，虽多亦小。

你当时这一念不是为自己，是真正爱护老百姓，你发的这一念在万民，多少老百姓得利益！何况兴大的工程，是用老百姓所纳的税，能够节省不必要的开支，对老百姓都有利，所以这一念，你想想看，影响力有多大！

“大、小”差别是在这里。就看发心是不是真实。是为天下国家，还是为自己家庭。



凡有财有势者，其立德皆易，  
易而不为，是为自暴；  
贫贱作福皆难，难而能为，  
斯可贵耳。

财富不能常保，少壮时有福最好能舍，奉献给社会大众共同享受，舍了以后命里还有。

年轻体力还够，福报来时我不去享受，就把享受福报延后了；不好的我先受了，好的留到后面，后福就好了。所以一定要知道修晚年的福报。



[注]自暴:自己糟蹋。



夫以舜之明哲,岂不能出一言教众人哉?  
乃不以言教而以身转之,此良工苦心也。

舜确实有大智慧,为什么不用言教开导大众,而以身体力行,给大家做一个榜样?言教不如身教。我们今天要效法大舜的精神,采取大舜的方法——“以身作则”。一年收不到效果,至少得十年;如果十年能收到效果,那就非常幸运;十年后收不到效果,二十年、三十年、四十年,持之以恒,必定能够感化众生。



勿以己之长而盖人,  
勿以己之善而形人,  
勿以己之多而困人。

这是了凡先生劝导我们,在末世千万不要以自己的长处去盖过别人。别人有不善的事情,做不善事情的人在现在社会太多太多了,我们自己虽然行善,决不可以用善来跟他作比较。别人能力不及我,不可以用自己的能力来为难别



人。

[注]盖:遮掩。形:彰显。困:限制,压抑。



见人有微长可取,小善可录,

翻然舍己而从之,且为艳称而广述之。

人家有善行,我们随喜,而且加以赞扬。不要说人家的过失,隐恶。

赞叹别人要有智慧,没有智慧的赞叹反而会害人的。人家有一点小小的能力,你就拼命去赞叹他,使那个人听到之后得意忘形,认为自己很了不起,就不会再有进步了。不进则退,岂不是你害了人。

[注]艳称:赞美。翻然:迅速彻底。



君子所存之心,只是爱人敬人之心。

盖人有亲疏贵贱,有智愚贤不肖,

万品不齐,皆吾同胞,皆吾一体。

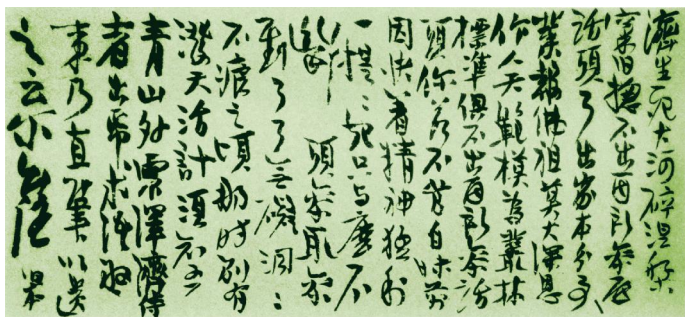
大圣大贤、诸佛菩萨,他们所存的是爱敬之心,真诚的爱敬,平等的爱敬。

我们这个身体、国土、今天所说的宇宙之间



中峰明本(1263~1323)元代临济宗僧。杭州钱塘(浙江杭县)人,俗姓孙。又称智觉禅师、普应国师。幼于天目山参谒高峰原妙。二十四岁从高峰出家,其后并嗣其法。僧俗瞻礼之,世誉为“江南古佛”。仁宗曾招请入内殿,师固辞不受,仅受金襴袈裟及“佛慈圆照广慧禅师”之号。元英宗且归依之。后于至治三年八月示寂,世寿六十一。遗有广录三十卷。其书法不拘一格,有所谓“柳叶书”之誉。

《了凡四训》中中峰大师答儒生问难,对善恶、因果作了极深刻的明辨阐述。



中峰明本大师手札

的星球，以及一切众生，跟我们根身是一不是二。所以心性虚空法界一如，色身、国土、众生不二。因此爱敬万品，是真正的自爱。“自爱”这两个字，今天有几个人懂得？人能自爱，要自爱就要爱一切众生，所以真正体会到“万品不齐，皆吾同胞，皆吾一体”，这一句话重要。

[注]不肖：不端正。



### 大抵人各恶其非类

一般人，跟他同类的就喜欢，否则就闹得鸡犬不宁。这是我们的错，自己要深深反省。

对我们的父母尤其要更尊敬、更孝顺，那你的家人也更快乐了。家庭里面亲属之间，不能用“言教”。要学舜王，要用“身教”，做出来给家人看。

[注]恶：厌恶。



### 善事常易败，善人常得谤，

惟仁人长者，匡直而辅翼之，其功德最宏。

好事多磨，好人常常容易遭受人的毁谤。有



智慧、有福德的人，应当帮助他，排除他的困难，使他将来在社会上有成就，这个功德是最大的。因为不只是他个人的成就，是他替社会、替国家造福，为一切众生造福，这个功德就大了！

他将来成就了，所有一切贡献，帮助他的人功德和他一样大。

[注]匡直：纠正。辅翼：帮助。



生为人类，孰无良心？

世路役役，最易没溺。

凡与人相处，当方便提撕，开其迷惑，

譬犹长夜大梦，而令之一觉。

特别现代的社会，诱惑的力量太大了，人本有的天良会被这些诱惑、迷惑。

我们跟人家相处，要存仁慈的心，要存爱心，时时刻刻要帮助别人，提醒别人，让他破迷开悟，回头是岸。他正在做大梦，我们想方设法，希望他醒过来。譬如这个人久陷入烦恼，这在今天社会好象很普遍，我们怎样给他一服清凉剂，这个恩惠是最大的。

[注]役役：劳苦不息。没溺：淹没、沉沦。提

撕：提醒。



失言失人，  
当反吾智。

可与之言而不与之言，是“失人”。这个人是可教之材，你不去教导他，这是“失人”。不是这个材料，偏偏去教导他，他不能理解，不能接受，这叫“失言”。迎宾待客，与人相处，要用智慧去观察，使我们在一生当中“不失人”也“不失言”。



或以一言伸其屈抑，  
或以多方济其颠连，  
惠不在大，赴人之急可也。

“抑”就是受压迫，“屈”是冤枉，帮助他伸冤，帮助他平反。“颠连”就是连续的颠沛流离。

如果灾难很大，自己的力量不够，我们发起以大众的力量来救灾，恩惠不在大，要救急。救急不救贫，贫困的人要帮助他有谋生能力，应当要帮助他独立，这是最大的恩惠。



先从财上布施，始而勉强，终则泰然，  
最可以荡涤私情，祛除执吝。

初舍的时候，总是有点勉强，舍了很难过，舍了之后还后悔。须是有智慧、有决心慢慢地养成施舍习惯，就自然了。每一个人修学都会经历这样的过程，到最后烦恼决定减轻，贪吝逐渐就淡了。

对于一切财物受用，没有把它放在心上，心就自在了。心得自在，身也自在，性德逐渐逐渐透露出来了，就会得大自在。

[注]祛(读:屈):除去。执吝:执着吝嗇。



何谓兴建大利？

小于一乡之内，大于一邑之中，  
凡有利益，最宜兴建。

我们从过去人他们对社会做这些福利的工作，这就是我们今天提倡的社会福利事业，应当努力去做，要看现前社会的需求。在今天，社会间最大的大利是伦理道德的教学。

人都有良心，可惜没有人唤醒。只要有人唤



醒,常常在这里讲,他们的良心就会发现。良心发现,回头是岸,这是现前最大的利益,没有比这个利益更大了。



法者,万世生灵之眼目也,  
不有正法,  
何以脱尘离缚,  
何以经世出世?

“护持正法”,在中国首先要护持孔、孟、老、庄,儒家教我们做人,人都做不好了,还能做菩萨?

《四书》,是中国文化的结晶。对于国家、社会、家庭以及个人有决定的利益。拿到外国跟外国人讲,外国人听了也都点头,这就是超越时空了。

一念迷了就是世间,一念觉就是出世间。

[注]经世:治理世事。出世:超脱凡尘。



凡见圣贤庙貌,  
经书典籍,



**皆当敬重而修饬之。**

我们中国古圣先贤不是不懂科技，为什么不发展科技？就是知道科技发展到最后，世界将同归于尽。

所以中国教育是发展理性、启发智慧，使受教育的人明白伦理、知道道义，使他彻底认清人与人的关系、人与物的关系、人与天地大自然间之关系，做一个顶天立地之人，我们才有幸福可言。民国初年废除了读经，当时所造的因，今天尝到了恶果。尝到恶果，还不觉悟，怎么得了！这样的心态足以亡国灭种。

[注]饬(读:赤):整理。



**在家而奉侍父母，使深爱婉容，  
柔声下气，习以成性，  
便是和气格天之本。**

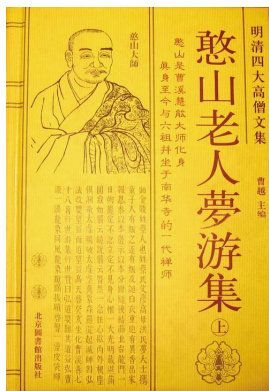
许许多多人说：“儿女不听话，不听管教”。你没有教，你怎么能管教？不但你没有教，你的父母也没教你。所以《无量寿经》上佛说得好，“先人不善，不识道德，无有语者，殊无怪也。”这句话虽然讲得很柔和，我们听了很难过、很痛

舍利未湧出時。今則法雨充滿。洋洋佛國之風。孰致之耶。吾翁雖非任道。而道實因之。詎非功侔作者耶。

雲谷先大師傳

師諱法會。別號雲谷。嘉善胥山懷氏子。生於弘治庚申。幼志出世。投邑大雲寺某公爲師。初習瑜伽。師每思曰。出家以生死大事爲切。何以碌碌衣食計爲。年十九。卽決志操方。尋登壇受具。聞天台小止觀法門。專精修習。法舟濟禪師續徑山之道。掩關於郡之天寧。師往參扣。呈其所修。舟曰。止觀之要。不依身心氣息。內外脫然。子之所修。流於下乘。豈西來的意耶。學

云谷禅师(1500~1575),法名“法会”,又号“云谷”,祖籍浙江省,俗姓怀。他去参访问道,法舟禅师教他切实去参“念佛者是谁?”。他便依着指示,不分昼夜参究,有时连吃饭睡觉也忘记。有一天,吃完了饭也不知自己已吃完,还扒着空碗,忽然不小心摔到地上,咔嚓一声,猛然觉悟。得到法舟禅师的印证!自此,佛教义理,通晓明了。随即隐遁到丛林里,做一些“煮饭挑水”的仆役工作,来磨练自己。



云谷禅师平日动静语默，安详稳重。住在山中清修，四十多年如一日，夜不倒单，终身拜佛诵经，直至圆寂，从未间断。世寿七十五岁，僧腊五十年。

当袁了凡先生未及第时，曾经在山中参访云谷禅师，他们相对静坐三天三夜，云谷禅师把“立命之学”传授给袁了凡。

云谷禅师又是憨山大师少时学禅师父，憨山大师有《云谷先大师传》，深怀钦慕感念之情。文中记述云谷禅师圆寂后，了凡先生为作塔铭。

心。教儿女,从哪里教起?古时候从《弟子规》教起,从洒扫应对教起。



试看忠孝之家,  
子孙未有不绵远而昌盛者,  
切须慎之。

忠孝传家远,现在父子是朋友关系,伦理毁掉了。

伦理是性德,孔夫子的学说是自性的流露,我们如果自性心现前时,流露出来的就跟他是一样的。就像灯光一样,他的灯光亮了,我的灯光也开了,光光交融,成为一体,是自性的流露。这才是真正的伟大,真正不可思议,是圆满的性德。



何谓爱惜物命?  
凡人之所以为人者,  
惟此恻隐之心而已,  
求仁者求此,  
积德者积此!



见到一切动物有苦难，自自然然就生同情心，这就是“恻隐之心”。相信每个人都有，动物也有，这确实是天性。动物的本性跟人的本性不二，不过它比人迷得更深，才变成了畜生。

“求仁”，就是求的这个；“积德”，也是积的这个。希望把仁民爱物之心培养扩大，能够真正地爱一切人、爱一切物，我们尽心尽力去帮助他们。



孟子谓：“君子远庖厨”，  
所以全吾恻隐之心也。

孟夫子的用心，跟佛法讲的“三净肉”一样：不见杀、不闻杀、不为我杀。

素食是梁武帝提倡的，是最好的食物、养生方式。现代的肉品含有许多毒素，导致现代人常常得了一些怪病。现代人是三餐在服毒，哪里是在吃饭！当然是百病丛生了。

[注]庖(读:袍):厨房。



求丝煮茧，锄地杀虫，

念衣食之由来，皆杀彼以自活，  
故暴殄之孽，当与杀生等。

我们生活维系自己的生命，竟然是杀它以养己。无论是有意无意的，亏欠得太多！“不杀生”，在饮食起居上一定要节俭。

“暴殄之孽”，就是糟蹋一切生活必需品。现代人提倡消费，不消费，经济就不能发达。“未必然也”——不见得正确。美国提倡消费，结果还是经济逐渐走下坡了。唯有节俭才是富庶、康宁之道。

[注]暴：糟蹋。殄(读：舔)：灭绝。



易曰：

天道亏盈而益谦，  
地道变盈而流谦，  
鬼神害盈而福谦，  
人道恶盈而好谦。

“盈”，是满。满月后的亮光必定是一天一天地减少；月未满时，光明会一天一天地增加。水满就往低洼的地方流，这是地道之形象。

鬼神看到你得志，就生起嫉妒心，他就想方



法加害于你，找你的麻烦。曾国藩，就为书房题名“求阙斋”，要求欠缺一点，所以他能够保得住，后人都相当好。



善事阴功，皆由心造，  
常存此心，功德无量，  
且如谦虚一节，并不费钱。

往往没有钱的人能够积大功、积大德。有钱的人未必能造福、能积德。你能谦虚一点就是善、就是德，这不要花钱。



而虚心屈己，方有受福之基，  
彼气盈者，必非远器，  
纵发亦无受用。

我们常讲委曲求全，无论在什么处所，无论对什么人，自己能够迁就一点，委曲一点，好！这才是“受福之基”，“基”是基础。这个人气势凌人，贡高我慢，这个人的前途不会远大。这样的人就算发达了，也不会长久享受到福报。

[注]气盈：气盛自满。远器：远大的度量才



千。



谦则受教有地，  
而取善无穷，  
尤修业者所必不可少也。

这一句话很重要。何况一个人能谦虚，他就能接受别人的教诲。你要是自满贡高，谁肯教你？你能够虚怀若谷，那些有德行、有学问的长者见到你，都欢喜教你，都欢喜帮助你，都欢喜成就你，你“取善无穷”！尤其是“修业者”，读书、做学问的人，“所必不可少者也”。

古语云：有志于功名者，必得功名；有志于富贵者，必得富贵。人之有志，如树之有根。立定此志，须念念谦虚，尘尘方便，自然感动天地。

[注]地：境地、地位。



有志于功名者，必得功名，  
有志于富贵者，必得富贵。

要福慧双修，果报才真实。如果是修慧不修福，换句话说，虽有聪明智慧，物质生活还过得



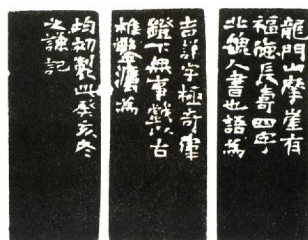
很辛苦；假如是修福不修慧，造业的机会就特别多，这一生福报享尽了，来生到哪里去。

这个社会，从哪里帮助起？现在众生病在哪里？病在迷失了自己，迷而不觉，因为迷，迷失了自性，迷失了良心，人失掉了理智，变成邪而不正，染而不净，心里头是污染的，不是清净的，这是病根之所在。挽救之道，就像儒佛所说的，要教他，今天挽救之道不是别的，是教育，是教学。

得到这个功名，得到这个地位，有机会为民众服务。只要存这种心，行这样的事，命运与福报都可以由自己做主了。



物外真游  
·  
乔大壮篆刻



福德長壽

· (清)趙之謙篆刻



卷三  
《功过格》

云谷禅师传授  
净空法师解释



净空法师说：“明了古圣贤教化众生的苦心，就应当照做，保证有福报！你说几时道理想通了再做，恐怕等你想通的时候，寿命也差不多了，想做也来不及了。圣人教我们怎么做，就怎么做。不要管他什么道理，这就是有福之人”。

“了凡先生能接受，是他的善根；能够深信不疑，依教奉行，这是他的福德；又遇到这样好的善知识开导他，这是因缘。善根、福德、因缘三个条件具足，他就成了。”

## 上编 记功

### 一、准百功(记作 100 功的,依此类推):

#### 1. 救免一人死

[释]挽救一个人的生命。

#### 2. 阻人不溺一子女

[释]阻止人溺死一个子女。

#### 3. 完一妇女节

[释]成全一个妇女的贞操。

#### 4. 为人延一嗣

[释]为人延续一个子嗣。

### 二、准 50 功(记作 50 功的,依此类推):

#### 1. 免堕一胎儿

[释]不仅自己不堕胎,亦应劝导身边的亲朋好友,不要堕胎。儿女与父母是有直接而密切的缘分,若无缘分,求儿女求不到。儿女与父母有四种因缘,所谓报恩、报怨、讨债、还债。实际



而言,人与一切众生都有这四种缘。因此,若这个小孩是来报恩的,你堕胎就是杀了他,恩变成仇;如果是来报怨的,仇恨就更深了。讨债、还债再加上命债,因果通三世,冤冤相报没完没了。

## 2. 救免一人流离

[释]救济一个即将流离失所之人,免於流离。

## 3. 收养一无倚

[释]收养一个无倚无靠之人。

## 4. 救免一人军徒重罪

[释]免除一个人充军流放的重罪。

## 5. 埋葬一无主死骸

[释]如今地产业发达,往往在建造楼房时,时常会从地下挖出一堆白骨,应妥当安葬,不可随便扔弃!要知死者为大的道理。

## 6. 发一言利及百姓

[释]发表有利於社会百姓的言论。



### 7. 白一人冤枉

〔释〕说明一个人的冤曲,令其洗刷冤情,还公道於人。

### 8. 当欲染境守正不染

〔释〕处於欲染境界之中,而能端身正意,不为欲爱所染。

## 三、准 30 功(记作 30 功的,依此类推):

### 1. 施舍一葬地与无土之家

〔释〕布施土地於贫穷无地之人,安葬已逝去的亲人。

### 2. 完聚一对夫妇

〔释〕夫妇之道,是人伦大道的开始,不可轻易离婚,亦不可教唆他人离婚。若见将破之婚姻,应婉转劝导,使其合於将破之际。

### 3. 收养一无主孤儿

〔释〕现今社会两性关系泛滥,被弃婴孩,时



有所闻,若有发现,应收养或是送往社会福利机构安置,保全其生命。

4. 化一为非者改行

[释]感化一个为非作歹的人,改恶从善。

5. 成就一人德业

[释]出钱或是出力,成就一个人的道德学问。如资助希望工程、设立奖学金,皆属此。

6. 度一受戒弟子

[释]法师度化一名受戒弟子。

四、准 10 功(记作 10 功的,依此类推):

1. 荐引一有德人

[释]推荐引导一个有道德品行的人为公众服务。

2. 发至德之言

[释]至德即崇高的德性,发表与德性相应的言论。



准提菩薩

准提神咒(注音):

南无飒哆喃。三藐三菩陀。

nā mó sà duō nán,sān miǎo sān pú tuó,  
俱胝喃。怛侄他。

jù zhī nán,dá zhī tuō,

唵。折戾主戾。准提娑婆诃。

ǎn,zhé lì zhǔ lì,zhǔn tí suō pó hē。

此咒是释迦牟尼佛说的,出自《准提陀罗尼经》。佛言:此咒能灭十恶五逆一切罪障,成就一切白法功德。至心持诵,能使短命众生增寿无量。若有无福、无相、求官不遂、贫苦所逼者,常诵此咒,能令现世得轮王福,所求官位必得称遂,若求智慧得大智慧,求男女者便得男女。(若只诵“唵。折戾主戾。准提娑婆诃。”心咒亦可,准提菩萨同样感应;若时间和地点不便,或坐或立或行,出声默念均可。)

《了凡四训》中云谷禅师传授袁了凡“准提咒”。助其求福收到效验。

### 3. 除一人害

〔释〕除去危害於一方的一个恶人。

### 4. 有财势可使而不使

〔释〕虽然有财有势,但不以此财势威逼於人。

### 5. 善遣妾婢

〔释〕现今家庭富裕者,有雇请佣人,应善待佣人,遣离时应给予丰厚的资遣费,不可刻薄吝嗇。

### 6. 编纂一切众经法

〔释〕编印儒、道、佛经典及劝善书籍。

### 7. 以方术治一人重病

〔释〕用医学、卜筮、星相等治愈人严重的疾病。

### 8. 救一有力报人之畜命

〔释〕救护一只有力报答人类的畜生的生



命,如牛、马等。

### 五、准 5 功(记作 5 功的,依此类推):

#### 1. 劝息一人讼

[释]劝人止息诤讼,即劝人不要打官司。

#### 2. 止传播人恶

[释]谣言止於智者,即此之谓也。学佛之人,不仅口不说人恶,耳亦不应听恶人恶事、人我是非。遇传播人恶之人,应善巧劝阻!

#### 3. 传人保益性命事

[释]传授给一人戒杀吃素,有益身心健康的事例或技能。

#### 4. 供养一贤善人

[释]供养一贤良、有道德的善人。

#### 5. 编纂一保益性命经法

[释]搜集古今典籍中,有关修身养性长寿健康,有益於生命之文而编印成书。如提倡戒杀

吃素,传播健康的饮食观念,皆属此类。

#### 6. 不杀生

[释]不残害一切生命,包括人及水陆空生存的一切生命。

#### 7. 以方术救人轻疾

[释]用医学、卜筮、星相等一技之长治愈人轻微的疾病。

#### 8. 祈福禳灾,但许善愿不杀生

[释]祈福禳灾,这些民间信仰之事,应只许善愿,不可杀生祭祀。世人不明道理,往往杀生祭祀,不仅不能得福,反而招殃。

#### 9. 救一无力报人之畜命

[释]救护一只无力报答救护之恩的畜生。

### 六、准 3 功(记作 3 功的,依此类推):

#### 1. 受一横不嗔

[释]若无端受人从中作梗,或无理取闹,而



不生嗔恨心,这都是品德涵养深厚的表现。

## 2. 任一谤不辩

[释]受人毁谤而不辩白。当别人骂我们、诽谤我们,我们不接受,就好比送你送礼物给我,我不肯接受,那么,骂人者还是要把这个罪过带回去的。应明白此理!

## 3. 受一逆耳言

[释]所谓良药苦口利於病,忠言逆耳利於行。逆耳之言,虽不中听,但能有利於身心,能增进德业品行!

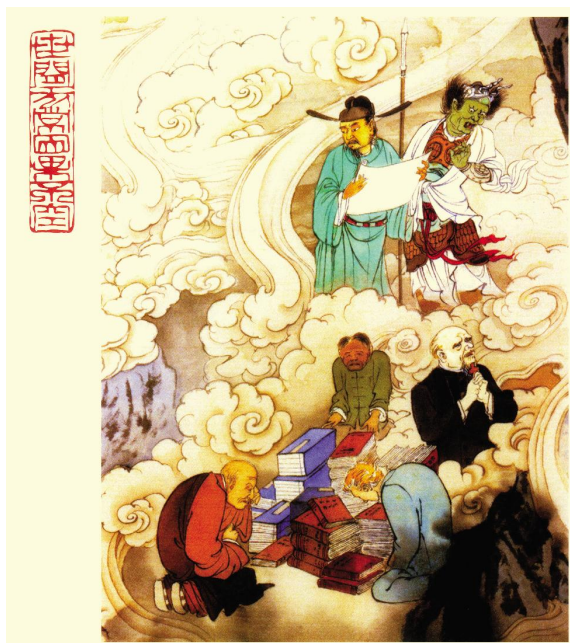
## 4. 免一应责人

[释]免除一应受责罚之人,此为仁恕之道,教育为本,感人以德,不以刑罚惩处!

## 5. 劝养蚕渔人猎人屠人等人改业

[释]劝导养蚕、捕渔人、打猎人、杀猪宰牛的屠夫,放弃这种杀生造业的行业,而能改做其他行业。

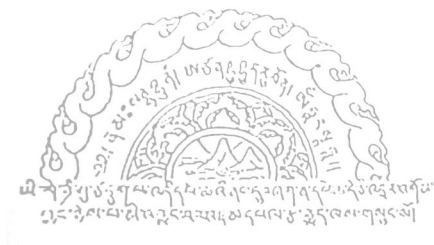




江逸子·因果图鉴

《因果图鉴》是江逸子先生所画。画此地狱变相图也是李炳南老师的遗愿，净空法师的嘱托。在一年中便完成此全幅画长 50 米巨作。画中光是人物就有千余位，其中还有花鸟、山水、飞禽走兽等等，希望能够唤醒良知，重视因果，诸恶莫做，众善奉行。

《了凡四训》中辨别善恶大小一节，列举公案：官员卫仲达被摄引到阴府，阎王命阴官呈上其善恶记录…



## 6. 葬一自死畜类

〔释〕如自家养的家畜之类，自然死后，应给予安葬，不应剥其皮食其肉。如牛马等，它们辛苦耕田，人才有五谷可食，我们应心存感恩，给予好的安葬。

## 七、准一功(记作1功的，依此类推)：

### 1. 赞一人善

〔释〕赞扬别人的善行善事，这是随喜功德，其功德等於同於行善之人，不可嫉妒障碍。

### 2. 掩一人恶

〔释〕隐恶扬善，是人之美德。见人恶应当反躬自省，我是否有这样的过失？有则改之，无则加勉。此人即是我之善知识，感激都来不及，又怎么可以宣扬他的过恶呢？

### 3. 劝息一人争

〔释〕以理相劝，息灭争端。

### 4. 见杀不食



[释]看到杀动物的情景,即不食此肉。

5. 闻杀不食

[释]听到被杀动物的惨叫声,即不食此肉。

6. 为己杀不食

[释]常怀慈悲心,不吃专为自己而杀的肉食品。

7. 阻人一非为事

[释]阻止别人做一件错事,并能劝令改正。

8. 葬一自死禽类

[释]凡是见已死的飞禽走兽,暴尸於荒野或道路旁,应当埋葬,令其安息。

9. 济一人饥

[释]救济一饥饿之人。

10. 留无归人一宿

[释]留无家可归之人,住一晚上(今人慎重)。

### 11. 救一人寒

〔释〕北方冬天，天寒地冻，常有人受到严寒的逼迫，遇人有此危险，应施於救助，令其免受寒冷。

### 12. 救一细微湿化之属命

〔释〕救一微弱细小的湿化类的生命，如蚯蚓等。

13. 作功果荐沉魂（注：以下俱以百钱为一功。百钱约值人民币 60—70 元）

〔释〕请僧人做超度法事，或是自己修持，读经念佛，以此功德，超荐沉沦的孤魂野鬼。

### 14. 放一生

〔释〕凡是一切有生命的众生，皆应爱护，放一生记一功。

### 15. 散钱粟衣帛济人

〔释〕若遇地震、涝旱、灾荒、战争等天灾人祸，应广施钱财、食物、衣服等，周济灾民，使灾



难中的人民获得安稳。即使无灾无难,若遇贫穷饥饿者,亦应施行救济。

#### 16. 施药一服

[释]凡布施医药一服,计为一功。

#### 17. 饶人债负

[释]若借人财物,而人无力偿还,不逼债,且能销毁字据,饶益别人。

#### 18. 施行劝济人文书

[释]凡是印刷劝人向善、戒杀护生、慈悲济世之文章,其功德等同自己书写!

#### 19. 还人遗物

[释]若是有人不小心将财物遗失,拾得之后,应归还物主,不得占为己有。

#### 20. 诵经一卷

[释]佛经是修正我们思想行为的准则,务必要读诵正法经典,方能正其心诚其意,蒙受佛菩萨的教诲之益!

予  
程子傳之曰邵堯  
夫先生始學於百

源堅苦刻厲冬不  
爐夏不扇夜不枕  
席者每年衛人

(宋)程顥／朱熹《邵雍傳贊》

(明)董其昌書法

邵雍(1011~1077)北宋哲学家。字尧夫,谥康节,先为范阳人,后随父迁共城(今河南辉县)。隐居苏门山百源之上,后人称他为百源先生。屡授官不赴。后居洛阳,与司马光等人交游甚密。根据《易经》关于八卦形成的解释,构成一宇宙构造图式和学说体系,成为他的象数之学也叫先天学。据载他的卜术很准。著有《皇极经世》、《伊川击壤集》等。

邵雍在理学领域的研究,引得全国各地许多名士纷纷前来求师访道。程颢、程颐兄弟称其理学为“内圣外王之学”。程颢在邵雍的墓志铭中,称颂他的思想“纯一不杂”。南宋朱熹在其《六先生画像赞》中称他“天挺人豪,英迈盖世,驾风鞭霆,历览无际,手探月窟,足蹑天根,闭中今古,醉里乾坤”。明代以后,他的《皇极经世》编入《性理大全》,作为科举取士的必读教科书。后其灵位供在孔庙两庑称“先儒邵子”。

《了凡四训》中孔先生用邵子《皇极经世》为袁了凡算准了15岁以后20年的命运,后依云谷禅师“立命之学”才得改变。



### 21. 不义之财不取

〔释〕不仁不义、不是自己的金钱物品，不取不受。

### 22. 礼忏百拜

〔释〕以真诚心礼拜忏悔，能消除一切恶业及灾难，解除累世怨结，增益福慧，功德巍巍不可思议。

### 23. 代完纳债负

〔释〕代无力偿还债务的人，偿还债务。

### 24. 诵佛号千声

〔释〕以清净心念诵佛号千声。念佛的目的，在于制心一处，将一切的妄念，归於一句阿弥陀佛，以一句阿弥陀佛取代无量的妄念。念佛时，若有妄念，不要理会妄念，只管提起正念，将一句阿弥陀佛，念得清楚，听得明白，记得清楚，出乎口、入乎耳、印乎心，心口耳一致，妄念自然就少了。



## 25. 让地让产

〔释〕如安徽桐城六尺巷之由来，即是让地之结果。清朝康熙年间，文华殿大学士兼礼部尚书张英在京城做官，他桐城的老家与吴姓的邻居，发生了地皮的争执，于是家人将书信送往京城，请他出面处理。这位大学士看后立即回信说：“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨。万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”家人看了信后，主动让出三尺。邻居吴氏深受感动也让出三尺，就成了“六尺巷”。张英有这样的胸怀气度，不仅他本人官至宰相，其儿子张廷玉，亦是康熙、雍正、乾隆三朝宰相，可谓积阴德厚矣！

## 26. 讲演善法谕及十人

〔释〕凡是讲演善法，劝人断恶修善，明达因果事理，劝谕十人，算作一功。

## 27. 劝人出财作种种功德

〔释〕发财不难，保财最难，应随分随力，劝导自己的亲朋好友同事，明白正确的理财观念，广行布施，如印经、放生、救济等，皆是积阴德的善行。果能行大布施，可保财富不失。

### 28. 兴事利及十人

〔释〕凡是兴建利人利己，富国强民的事，其利益能达到十个人，算作一功。

### 29. 拾得遗字一千

〔释〕凡是在路上，或是在我们生活的周围，看到有字纸，应把它捡起来，送往回收厂处理，或是送至焚化炉，这皆是爱惜字纸的善心善行。因为字是智慧的符号，人借助于文字，才得以学习文化、智慧，故对字纸应当尊重。

### 30. 饭一僧

〔释〕以饮食供养一位出家僧人。

### 31. 护持僧众一人

〔释〕护持一位出家人，令其身心安顿，无四事匮乏之虞，而能安心修道！

### 32. 不拒乞人

〔释〕若遇贫穷乞丐，随自己所有，以恭敬心施与，不可拒绝。贫穷者是悲田，能以敬心布施，



就是以他的悲田，成就我的大悲拔苦，大慈与乐之心！

### 33. 接济人畜一时疲顿

〔释〕凡遇到人、或是畜生，因一时的疲劳困顿，应给予接济帮助。如有人外出谋生或是求学，因不慎遗落钱财，或是受伤，又无人照料，遇此类状况，应给予帮助。若遇受伤的动物，应尽心救治，待其恢复健康，然后放归大自然！

### 34. 见人有忧，善为解慰

〔释〕凡见别人有忧心之事，应善巧方便，开解劝慰，令其释忧生喜。

### 35. 不负托财物

〔释〕所谓受人之托，忠人之事，即此意也。对于朋友、亲族的托付，应严守承诺，不可见财而忘义。

### 36. 建仓平糶

〔释〕建仓囤粮，平息饥荒时有人暴涨粮价。

日盡未來世  
不復淫欲願  
從今日盡未  
來世不復飲

酒願從今日  
盡未來世不  
復食肉設  
復淫欲當懺

(宋)黃庭堅手書《發愿文》

黄庭坚(1045年~1105年)字鲁直,号山谷道人,后世称他黄山谷,晚号涪翁,洪州分宁(今江西修水)人。北宋诗人,书法家。英宗治平四年(1067)进士。出于苏轼门下,与秦观等并称为“苏门四学士”。后与苏轼齐名,世称“苏黄”。他在宋代影响颇大,开创了江西诗派,是行、草书大家。儒学、道家无不精通。深解佛理,师从黄龙晦堂禅师。在晦堂禅师接引下,闻木樨花香而开悟。

“发愿文”是黄庭坚晚年发愿不饮酒、食肉、淫欲的一篇传世墨迹。《了凡四训》中所说“改过的勇猛心”、“从事相上改过”,黄山谷大慧大贤,已作身教。

### 37. 修造路桥

〔释〕修桥铺路，方便行走。

### 38. 疏河掘井

〔释〕疏导河流，不致因河道不通而淹大水，掘井是为方便一方人士的饮水。

39. 修置三宝寺院，造三宝尊像及施香烛灯油等物。

〔释〕建造修复三宝寺院，塑造、彩绘、铸造、描画佛菩萨圣像，用香、烛、灯、油物供养三宝。

### 40. 施茶，施棺等一切方便事

〔释〕布施茶水，我们在历史书籍上常读到，卖身葬父、卖身葬母、卖身葬夫之事迹，现今社会虽然比过去富裕，然亦有贫穷之人，若自己的邻里，或是偶尔路遇此等窘事，应伸出援手，助人度过难关，不计回报。



陈子庄 · 剑门石笋



## 下编 记过

### 一、准百过(记作 100 过的,依此类推):

#### 1. 致一人死

[释]导致一人死亡。无论有意无意,造成他人失去生命,如酒后驾驶、医疗事故等等使人死亡。

#### 2. 赞人溺一子女

[释]古时候有些生活困苦的人,孩子生太多了,或者是认为孩子命不吉祥,会忍痛溺死自己的孩子,这是一种十分残忍愚昧的行为,赞叹这种行为,罪等同於犯过者。

#### 3. 失一妇女节

[释]使一个妇女失去贞操。

#### 4. 绝一人嗣

[释]断人后代,使之后继无人。

### 二、准 50 过(记作 50 过的,依此类推):



1. 堕一胎

[释]堕胎等於杀害了一条小生命。

2. 致一流离

[释]造成一流离失所。

3. 破一人婚

[释]婚姻大事,要成人之美,不可破坏。否则让人抱恨终生,影响的是几个家庭的幸福。

4. 致一人军徒重罪

[释]致使一个人获充军流放重罪。

5. 抛一人骸

[释]抛弃一人之遗骸。

6. 谋人妻女

[释]用手段谋夺别人的妻女。

7. 教人不忠不孝大恶之等事

[释]若人人能做到,内孝养父母,外尽忠职守,则家庭幸福、社会安定、国家富强、世界和

平,反之则是天下大乱。

#### 8. 发一言害及百姓

[释]发表一个有损害人民百姓的言论,或促成一个劳命伤财,无利於百姓的政策。

### 三、准 30 过(记作 30 过的,依此类推):

#### 1. 造谤诬陷一人

[释]存心害人,无中生有,制造冤枉诽谤诬告陷害一人。

#### 2. 违背师长

[释]孝亲尊师是做人的根本,对老师的教诲要信受奉行,不能阳奉阴违,背师叛道。

#### 3. 揭发一人阴私与行止事

[释]揭发他人的阴私。《弟子规》云:“人有短,切莫揭;人有私,切莫说”。

#### 4. 抵触父兄

[释]父子有亲,兄弟有情,不应顶撞冲动。



5. 唆一人讼

[释]教唆一人兴讼(打官司)。

6. 离间人骨肉

[释]离间别人至亲关系。

7. 毁一人戒行

[释]破坏一修行人的清净戒行。所谓:“宁动千江水,不动道人心。”见戒行清净的人,应随喜赞叹,不可恶意毁谤、伤害,甚至破坏戒行。

8. 荒年积囤五谷不赈坐索

[释]饥荒之年,囤积五谷,不肯慷慨救济灾民,还趁机坐索厚利。

四、准 10 过(记作 10 过的,依此类推):

1. 排挤一有德人

[释]有道德的人,必能扬善惩恶,树立良好的社会风气。如果为了一己私利,而排挤压制道德之人,其过大也。

中峯和上老師

侍者

弟子趙孟頫和南祥上漢村

孟頫和南祥覆

中峯和上老師侍者 孟頫于江入城得

海帖知

杖錫以筇與入山益深閑之甚為驕

(元)趙孟頫手書

赵孟頫(1254~1322),字子昂,号松雪道人,吴兴人士,楷书四大家之一。宋太祖赵匡胤十一世孙,入元朝,赠集贤侍读学士,并封吴兴郡公。博学多才,能诗善文,懂经济,工书法,精绘艺,擅金石,通律吕,解鉴赏。特别是书法和绘画成就最高,开创元代新画风,被称为“元人冠冕”,是一代书画大家。

赵孟頫夫妇皆是中峰大师的皈依弟子,赵写给中峰大师的书札,有近二十纸留存于世,都是晚年之作,内容为恳求师父超度妻女亡魂,以及述说自己在尘世中的迷茫和痛苦,请求开导。辞义恳切恭敬。赵孟頫实长中峰和尚九岁,可见中峰大师在当时士人中的德望。

《了凡四训》中,中峰大师的开示义理精深,发人深省。

## 2. 修合害人毒药

〔释〕酿造配制害人毒药。明知是对人有害的毒药,为了钱财昧了良心,如研制白粉海洛因等有害身心健康者,有很大的罪过。

## 3. 荐用一匪人

〔释〕推荐起用一心术不正的坏人。荐用孝廉贤才,方能造福於人民,服务於社会。若荐用心术不正、唯利是图的坏人担当重要职位,将是祸国殃民的灾难。

## 4. 非法用刑

〔释〕用不正当手段对人施加刑罚(滥用私刑)。

## 5. 平一人冢

〔释〕挖掘一人的坟墓。《弟子规》云:“事死者,如事生”,即使有再深再大的怨恨,亦不应掘其坟墓,令遗骨暴露荒野。

## 6. 毁坏一切正法经典



〔释〕毁损破坏一切正法经典。正法经典教人断恶习修善，离苦得乐，如果毁损破坏，使人失去接受圣教的机会，这样是断人慧命，罪过很大。

### 7. 凌孤逼寡

〔释〕侵犯欺压孤儿寡妇。恻隐之心，人皆有之，孤儿寡母最令人同情，要随缘随份帮助，不可侵犯欺压。

### 8. 诵经时，心里杂想恶事

〔释〕读诵经典时，心打妄念，甚或杂想贪嗔痴等恶行恶事。

### 9. 受蓄一失节妇

〔释〕接受藏匿一失去贞节的妇女。如今之包二奶、养情人，导致了多少妻离子散的家庭悲剧，亦是社会动乱不安的根源，不可不慎！

### 10. 以外道邪法授人

〔释〕以外道邪法，传授于人，害自害他。末法世间，邪师邪法如恒河沙，千万要慎重。



### 11. 蓄一杀众生具

[释]收藏或购置一杀生用的工具。(如鱼杆、渔网、老鼠夹、灭蚊器等)

### 12. 发损德之言

[释]发表与道德相违背的言论。发表损害道德的言论,邪知邪见,混淆视听,使人失去对圣贤道德的恭敬,其罪不小。

### 13. 恶语向尊亲师长良儒

[释]恶言恶语对父母、师长、善知识。《弟子规》云:“尊长前,声要低”,孝敬父母,奉事师长,恭敬善知识是做人的根本,应以真诚心善侍,怎可以恶语相向?

### 14. 杀一有力报人之畜命

[释]杀一有能力为人类服务的牲畜。

## 五、准 5 过(记作 5 过的,依此类推):

### 1. 讪谤一切正法经典



〔释〕毁谤一切正法经典。正法经典教人断恶习修善，离苦得乐。毁谤经典，使人对经典失去信心，这是断人慧命，罪过很大。

## 2. 造一浑名歌谣

〔释〕创作一有污秽言词的歌谣。如今流行的艳歌艳曲，甚至淫秽的电影，或是导人邪思邪行、迷人心志的言词、影片、剧情，皆属此。

## 3. 见一冤可白不白

〔释〕见到一冤枉之事可以澄清而没有澄清的，或者有能力平反冤案而没有为之平反。

## 4. 恶口犯平交

〔释〕恶口冒犯平素交友。君子之交淡如水，话到舌边留半寸，正所谓“病从口入，祸从口出”。与人相处应互相尊重，不能恶言相向。

## 5. 遇一病求救不救

〔释〕遇一病人求救而不施以援手。尤其医护人员，其目的在于救死扶伤，若遇疾病者，应及时地给予治疗帮助，若因病人无钱而不治疗，

# 第一甲第一名

彌封關防



臣對曰聞帝王之臨敷宇內也必有經理之責政而後可以約束人辟諸綠萬  
無善以致雍熙之治必有倡率之責心而後可以津勵百工振創庶務有以臻  
邪陽之理何謂資政立紀綱防法度慈諸象觀之表乎令甲之中肯於處府  
朝中散於諸司百府暨及於郡國海陸經之緒之端鉅細莫不倍具充開嚴  
密是無滯滿者是也何謂貴心操忠憤肅精明於乎洲嶽之內起於宵窺之間  
始於宮闈禁威於羣臣嚴灌注於遠邇強近既濟之治之精神慮慮無不轉  
達肌膚形體定無壅關者是也貴政陳則臣下有所秉受親有所法範耳目  
以一視聽不亂無散漫飄離之憂而治具彰當心立則職司有所然怒若亦有  
所潛息息氣以承程度不踰無義勝情嚴之患而治本固有此治具則不徒取  
天下以勢而且示天下以守相維相制而雍熙以漸而臻有此治本則不徒臻  
天下以交而且喻天下以神相率相希而邪陰不萌而至自古帝王所為不下  
堂階而化行於風馳不出廟廊而令應於梓桑則此道焉哉後崇清淨有深香  
而九官敘職罔以責心行官政也後世務精明者皆推漢宣陵其吏稱民安可

(明) 趙秉忠狀元卷

臣對臣聞帝王之臨馭宇內也必有經理  
 弊者以致雍熙之治必有倡率之實心而  
 邦隆之理何謂實政立紀綱飭法度懲諸  
 朝寧散於諸司百府暨及於郡國海隅經  
 密毫無滲漏者是也何謂實心振怠惰勵  
 始於宮闈積清風於輦轂邪穢灌注於邊  
 遠肌膚形骸毫無壅閼者是也實政陳則  
 以一視聽不亂無散漫飄離之憂而治具  
 所潛孚息氣以承軌度不踰無叢脞情藏  
 天下以勢而且示天下以守相維相制而  
 天下以文而且喻天下以神相率相勗而

赵秉忠状元卷系明万历二十六年(公元 1598 年)状元赵秉忠的殿试卷，是目前全国唯一的殿试卷真迹，系国家一级文物。凡 15 折，每折 6 行，为 1 厘米见方工整小楷，共 2460 字，精辟阐述了改善吏治、兴邦治国的对策。

《了凡四训》中“谦德之效”讲述谦虚之人科考必中，心平气和文章才好。状元卷是在金殿上当场作文的笔迹，足见作者文思、书法、心性的深厚修养。

甚至视而不见，即有失医护的天职。

#### 6. 杀一无力报人之畜命

〔释〕杀害一已无能力为人类服务的牲畜。如老残疾病的牛马羊狗等，它们为人类耕田、驰骋、供奶、看门等等，当它们生病了或者老了岂能忍心杀死呢？应知恩图报，供养终老，生病了要帮它医治。

#### 7. 阻绝一道路桥梁

〔释〕阻止隔断一道路或一桥梁的通道。若有急重症病，因道路之隔绝，而延后医治，或是死亡，等於间接杀生。故不应无故损坏道路桥梁。

#### 8. 非法烹炮生物使受极苦

〔释〕礼曰：“天子无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士无故不杀犬豕。”圣人好生，不暴殄物命。今之人类，为一己口腹之欲，不仅杀害生灵，且以残忍的手段，烹调烘烤生猛海鲜，使它们遭受剧痛惨死，殊不知“今朝痛饮动物血，来生且作兽中餐”。号称万物之灵的人类，可不慎乎。



### 9. 编纂一伤化词传

[释]编纂淫秽、有伤风化的书籍、漫画。如著作、编辑、出版黄色书籍、黄色光碟、漫画书等,蔽人聪明、坏人心志者,有碍身心健康者,皆属此。

## 六、准 3 过(记作 3 过的,依此类推):

### 1. 嗔一逆耳言

[释]听一句逆耳忠言,即生嗔恚恼怒心,不能虚心接受,不能落实有则改之、无则加勉的训诲。

### 2. 毁人成功

[释]千方百计毁坏他人的成功之事。

### 3. 乖一尊卑次

[释]不讲礼节,不作礼让,不遵长者先、幼者后之道义。乖:违背。

### 4. 见人有忧伤生畅快

〔释〕看见他人忧虑重重,反而心情舒畅,快乐无比。

### 5. 责一不应责人

〔释〕责备不应该受责备的人。正所谓恶人也有可怜悯的地方,世上没有一个全是恶毫无善的人,也没有一个全是善毫无恶的人。所以,应当隐恶扬善,人人向善,国泰民安也。

### 6. 见人失名失利心生欢喜

〔释〕见到别人失去财富、丧失名誉之时,心生欢喜,幸灾乐祸。

### 7. 两舌离间一人

〔释〕挑拨离间一人,令其失去可信赖的朋友。

### 8. 见人富贵愿他贫贱

〔释〕看见富贵者,不怀善意,愿他贫穷困苦。

### 9. 欺诳一无识



〔释〕欺负诈骗一无知无识或不明事情真相之人。

#### 10. 失意则怨天尤人

〔释〕在失意时，动辄怨天地、怨命运、怨社会、怨他人，不能反省自己。

#### 11. 分外营求

〔释〕于分外之事，作非分之想，苦心经营，希求得到。谚语所谓“一饮一啄，莫非前定”，命中有的，推也推不掉；命中无的，求也求不来。故心安理得，不作非分之求。然，命自我立。佛教我们要如理如法地求，所谓“佛门中，有求必应”。以纯净的心，纯善的行，遵弟子规，修十善业，改造命运，服务众生。

### 七、准一过(记作1过的，依此类推)：

#### 1. 没一人善

〔释〕埋没一人的善行善事。

#### 2. 役人畜不怜疲顿





福



福的理念，贯穿《了凡四训》始终，书中有不少关于“福”的名言：

命由我作，福自己求。

一切福田，不离方寸。从心而觅，感无不通。

力行善事，多积阴德，此自己所作之福也，安得不受享乎？

过于厚者常近福；过于薄者常近祸。

今欲获福而远祸，未论行善，先须改过。

一心清静，则斗粟可以种无涯之福。

何谓舍财作福？所谓布施者，只是舍之一字耳。

福有福始，祸有祸先。此心果谦，天必相之。

虚心屈己，使天地鬼神，时时怜我，方有受福之基

.....

什么是福呢？《尚书·洪范》认为“五福”是：长寿、富有、安康、美德、善终，于是有“五福临门”的祝愿。知福、惜福、培福是华夏的传统美德，并且尤忌“倚福造业”——倚仗从前福报而来的权势行恶事。不仅世间法要“福慧双修”；出世法也同样离不开福德与智慧的左右羽翼。

在此敬祝有缘读者及一切众生，福慧双修、福德无边。

〔释〕对待家中的保姆、佣人，或是服役於人的家畜，不生怜悯之心，随意苛责，不加体恤，令其劳累过度。现今社会，出门则以车代步，无论公车或私车，皆应注意保养，爱护一切公共设施。

### 3. 唆人一斗

〔释〕教唆一人发生斗殴争端事件。

### 4. 不告人取人一针一草

〔释〕不告财物的主人，随意取得一针一草。一针一草，虽是细物，不足挂齿。但於细微处见精神，这是不尊重别人的具体表现，也是德行涵养的证验。

### 5. 见人忧惊不慰

〔释〕看到别人忧虑或惊恐不安时，不能给予慰藉安抚。

### 6. 心中暗举恶意害人

〔释〕怀恨於心，暗中起恶意加害于人。



7. 遗弃字纸

〔释〕对于具有保存价值或有利于人类的善书善句字纸，故意遗失或抛弃。

8. 助人为非一事

〔释〕助长他人为非作歹，作一非法不合理之事。

9. 暴弃五谷天物

〔释〕对于滋养人类的五谷杂粮，天地万物，不珍惜，不保养，任意废弃暴露。民以食为天，若是轻贱浪费、暴殄天物，果报很重。

10. 见人盗细物不阻

〔释〕看到别人盗用细小的物品，不能善意劝阻，令其向善。

11. 负一约

〔释〕不讲信用，负于一约定。

12. 醉犯一人

〔释〕饮酒喝醉，失去礼节冒犯一人。

釣簾歸乳燕  
 穴牖出瘡蠅  
 愛鼠常留飯  
 憐蛾不點燈

宋蘇軾詩



丰子恺绘《护生画集》

丰子恺(1898~1975)原名丰润,名仁。浙江桐乡石门镇人。我国现代画家、散文家、美术教育家和音乐教育家、翻译家、书法家,一生出版的著作达一百八十多部。其风格独特的漫画内涵深刻,耐人寻味。

《护生画集》是丰子恺遵弘一法师嘱,从1929年弘一五十岁起,每十年作一集,各为50幅至100幅,共有六册。从开始作画到全部完成,长达四十六年。提倡爱护动物,滋养人类的良知和慈悲之心。

《护生画集》与《了凡四训》都录了苏东坡诗:“爱鼠常留饭,怜蛾不点灯”。两书参看,别有妙趣。



《护生画集》书影

13. 见一人饥寒不救济

〔释〕遇见饥饿交迫处於困苦者，不生恻隐之心，不伸救援之手及时给予救济帮助。

14. 诵经差漏一字句

〔释〕诵经文时差错或遗漏一字一句。

15. 僧人乞食不与

〔释〕僧人来化缘时，拒绝施与。

16. 拒一乞人

〔释〕拒绝一名乞讨的乞丐。

17. 食肉五辛诵经登三宝地

〔释〕吃肉及韭菜、小葱、洋葱、蒜头、蒜后前往佛殿僧舍。

18. 食一报人之畜等肉及杀一细微湿化属命

〔释〕煮食有能力报答人的牲畜，如马、牛等，以及杀害蚊子等微小生命。



19. 覆巢破卵

[释]颠覆鹊巢,打破禽蛋。

20. 背众受利伤用他钱(以下俱以百钱为一过。百钱约值人民币 60—70 元)

[释]违背众人的利益挪用公款。

21. 负贷

[释]借贷不还。

22. 负寄托财物

[释]辜负别人委托保管的财物。

23. 因公恃势乞索巧索取人一切财物

[释]依仗公家势力巧取强夺私人财物。

24. 废坏三宝尊像及殿宇器用等物

[释]毁坏庙宇、佛像、经书、法器。

25. 小出大入

[释]以小斗放粮,大斗收粮,在秤、尺上做



假,以获私利。

26. 贩卖屠刀渔网等物  
〔释〕贩卖杀生器物。

齐白石  
·  
莲蓬蜻蜓



详细功过格示例 2009 年 1 月

| 日期      | 事情         | 依据          | 记分   |
|---------|------------|-------------|------|
| 1 月 1 日 | 放生 5 只鸟    | 七、准一功第 14 条 | +5   |
|         | 转发一条黄色笑话信息 | 五、准五过第 2 条  | -5   |
| 1 月 2 日 | 受同事一次诽谤不辩驳 | 六、准三功第 2 条  | +3   |
|         | 与朋友失约一次    | 七、准一过第 11 条 | -1   |
| .....   |            |             |      |
| 总计      |            |             | -250 |

简易功过格示例 2009 年 1 月

| 日期    | 功    | 过    |
|-------|------|------|
| 一日    | +20  | -30  |
| 二日    | +25  | -25  |
| 三日    | +10  | -15  |
| ..... |      |      |
| 总计    | +610 | -860 |

〔注〕以上两种功过格,可自选其一实行。

## 普劝读《了凡四训》偈

父母读《四训》，积善余庆，  
是儿女之福；  
儿女读《四训》，孝顺自立，  
是父母之福。

老者读《四训》，乐天知命，  
是少者之福；  
少者读《四训》，恭敬体恤，  
是老者之福。

男子读《四训》，正直大度，  
是女子之福；  
女子读《四训》，通情达理，  
是男子之福。

朋友读《四训》，柔和恕谅，  
是朋友之福；  
怨怼读《四训》，回嗔作喜，  
是彼此之福。

官员读《四训》，秉公慎独，  
是百姓之福；  
百姓读《四训》，温良安分，  
是官员之福。

上司读《四训》，严己宽人，  
是下属之福；  
下属读《四训》，敬业乐群，  
是上司之福。

老师读《四训》，身教言教，  
是学生之福；  
学生读《四训》，谦敏好学，  
是老师之福。

医生读《四训》，常怀悲悯，  
是患者之福；  
患者读《四训》，开朗感恩，  
是医生之福。

智者读《四训》，涵养敦厚，  
是愚者之福；  
愚者读《四训》，茅塞顿开，  
是智者之福。

富者读《四训》，礼让好施，  
是贫者之福；  
贫者读《四训》，修己无妒，  
是富者之福。

安者读《四训》，救人急难，  
是危者之福；  
危者读《四训》，逆境自砺，  
是安者之福。

谦者读《四训》，谦而有节，  
是傲者之福；  
傲者读《四训》，顿生惭愧，  
是谦者之福。

强者读《四训》，内省随缘，  
是当下之福；

儒者读《四训》，命自我立，  
是终身之福。

奢者读《四训》，知福惜福，  
是长久之福；  
吝者读《四训》，试行布施，  
是自他之福。

清者读《四训》，有容乃大，  
是浊者之福；  
浊者读《四训》，自净其意，  
是清者之福。

各人读《四训》，明德日新，  
是自求多福；  
人人读《四训》，世风改善，  
是天下之福！

（常新 撰）

## 名言与反思

### 一、名哲如是说

如果有一个能够应付现代科学需求，又能与科学相共存的宗教，那必定是佛教。佛教是一切科学的原动力。

—— 爱因斯坦

佛教徒处在理性思维的高级阶段。人类到释迦牟尼佛时代，辩证思维才成熟。辩证法最初来源于佛教。

—— 恩格斯

佛学乃哲学之母，研究佛学，可补科学之偏。

—— 孙中山

释迦牟尼真是大哲，我平常对人生有许多难以解答的问题，他居然早已明白地启示了。

—— 鲁迅

大家认为科学家是反宗教的，这是完全错误的！科学领域是有限的，不管发展到哪个方面，都是非常有限的，但宗教是无限的。

——诺贝尔物理学奖获得者杨振宁

## 二、自我之反思

1、由于数十年与传统文化失去联系，我们现今与先哲智慧接触时，便产生了情感的疏远、心理的多疑，以及思维方式的不习惯。

2、我们对什么都怀疑，好让别人把我们当成有智慧的人，随时指出什么是错的，而不去问什么是对的或好的。

3、把怀疑本身当作真理。怀疑只不过是自我拼命抗拒智慧的企图，却被神化为真实知识的目标和结果。

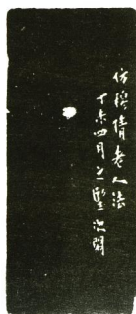
4、认为中国人从来没有信仰，这不符合事实。历史上四大石窟、《大藏经》、万千佛寺，非仅帝王、高僧所为，无不凝聚广大士人、民众的智慧与虔诚。

5、尤其读过几本书或会写文章的人，特别疑心：圣者们的教言，是想在生前身后统治别人的心灵。这全然是以自己之心揣度人，以我等的心量，确实难以蠡测圣者的无我智慧。儒家教人明白自己的光明德性；道家教人“道法自然”；佛



说一切众生原本是佛，只要妄想执着放下，即能证得。并且还说，佛法譬如渡人的筏子，到了智慧的彼岸，就应当舍弃了。

总之，圣者想方设法让我们摆脱自己心灵的束缚，从小我转变为大我，生命得以净化和升华，达到最快乐、最圆满的境地。



孝敬忠信为吉德  
· (清)赵之琛篆刻

## 启 慧 阅 读 推 荐

(依顺序,效果最佳)

### 一、品行

弟子规(最宜成人!)

父母恩重难报经

静思语(证严法师)

自我教言(华智大师)

格言联璧(清·金缨)

### 二、因果

十善业道经 百业经

了凡四训

太上感应篇

俞净意公遇灶神记

安士全书(清·周梦颜)

### 三、入门

认识佛教(净空法师)

佛教常识问答(赵朴初居士)

佛教的精神与特色(林世敏先生)

### 四、圣迹 —— 传记或画传

释迦牟尼佛 虚云大师 弘一大师  
米拉日巴尊者

## 五、净土(选一经作日课念诵)

阿弥陀经 观世音菩萨普门品  
地藏菩萨本愿经 普贤行愿品  
无量寿经

## 六、发心

修心八颂(朗日塘巴尊者)  
劝发菩提心愿文(清·省庵大师)  
普贤上师言教(华智大师)  
入菩萨行论(印度·寂天菩萨)

## 七、智慧

六祖坛经 心经 金刚经

注：各种典籍，或书店或网络可查阅。

参看白话译文、诸法师讲解。并请查阅念佛、念观音、地藏菩萨、金刚经感应录等。读前面的书如产生疑问，请在后面的一些书中寻求解答。

## 《了凡四训》实修方法

1、反复阅读全文：每日坚持看几页白话译文，每看会有新体会。

2、原文警句记诵：本书所选原文一百警句，读诵记背，汲取《四训》精华要领。

3、实行《功过格》：言行随时自省，每晚睡前依功过格记分，按月累计结算。

4、参阅善书：依本书末所例推荐书目之顺序，阅读其它善书，加深对《四训》的理解和坚持实践之决心。

5、日课念修：可按本书所载准提咒念诵，或念佛、诵经。

如此坚持实行三年至五年，必福报智慧增长，烦恼剧减，于儒、佛、道之经论渐能心领神会，以期深入而致远，是为修身进业之正途。以免落入“口头禅”、“小人儒”之岐途。

——老实人是上根人！

回向：“家国环宇安宁，众生咸归安养”